ION VULCANESCU

Dedic acest abecedar
marelui tehnician al
transformărilor corporale
Conf. Dr. Claudiu P. Ioanid

Dr. Radu Mavrosan

ABECEDAR - HATHA - YOGA
MOMENT UMAN

I O N V U L C A N E S C U

A B E C E D A R H A T H A - Y O G A

Domnului Profesor Theodor Burghele,
în semn de aleasă prețuire, a omului
și a savantului. Ion Vulcănescu
23.05.1973. București.

C U V I N T I N A I N T E

Lucrarea de față este o modestă prezentare a practicilor Hatha-Yoga, în care unii cercetători europeni au văzut "știința de a trăi".

Hatha- Yoga angajează întreaga ființă, cere o participare totală. Prin efort de voință se conjugă simultan fizicul, afectivul și raționalul. Se acționează asupra fizicului prin psihic și asupra psihicului prin fizic, concomitent cu acțiunea fizicului asupra fizicului și a psihicului asupra psihicului. Se poate spune fără exagerare, fiecare se construiește în mod conștient pe sine, devenind expresia propriei voințe și arbitru al propriei existențe.

Sensul adînc al acestei poziții, specific umane, îl prezentăm în cîteva creionări asupra gîndirii yoghine. Expunerea este scutită de beția de cuvinte și lasă fiecăruia libertatea de a fi cît mai personal.

CAPITOLUL I

Precizări

Cu milenii în urmă, folosind căi necunoscute nouă, indienii au reuşit să pătrundă în intimităţile realităţii obiective la un nivel inaccesibil încă instrumentului de investigaţie ştiinţifică modernă. Ei au tras anumite concluzii despre existenţă în general şi despre om în special. Un rezultat al acestor concluzii sînt şi practicile Yoga.

A vorbi despre Yoga, a-i arăta sensul profund, autentic, a o prezenta în totalitate, este un lucru extrem de greu. Avem de-a face cu un decalaj în cunoaştere pe care numai timpul îl poate anula. In expunerea noastră ne vom mărgini la simple creionări.

După unii, Yoga este o şcoală a răbdării, a calmului şi a stăpînirii de sine, un fericit mijloc de a obţine şi a păstra echilibrul fizic şi mintal.

După alţii, Yoga te învaţă să foloseşti forţele ascunse şi nebănuite ale universului, îţi oferă secretul unei longevităţi ce depăşeşte cu mult limitele normalului, conservînd totodată prospeţimea tinereţii. Toate acestea sînt adevărate, dar nu aparţin esenţialului.

O serie de autori încearcă să explice Yoga pornind de la practicile fizice desprinse de legăturile intime ale unei realităţi, a cărei existenţă probabil nici n-o bănuiesc. Ei o limitează la simple mişcări corporale şi o prezintă drept un sistem de educaţie fizică cu anumite rezonanţe în psihic. Aici este marea eroare. Yoga surprinde omul în interdependenţa

proceselor cosmice şi operează cu anumite date, nesesizabile stadiului actual al biochimiei şi fiziologiei. De altfel la mijlocul secolului al XIX-lea baronul de Reichenbach a atras atenţia asupra unor fenomene în organismele vii, ce depăşesc şi astăzi posibilităţile biochimiei şi fiziologiei. Este vorba de "aura" vieţuitoarelor. Reichenbach a pornit de la hipnoză. Unii subiecţi sensitivi în timpul somnului hipnotic văd hipnotizorul înconjurat de o substanţă fluidă, luminoasă, numită generic "aura"emanînd din cap şi mîini. Luminozitatea poate persista un timp relativ scurt şi după trezire. (Prin sensitiv înţelegem persoanele ale căror simţuri surprind fenomene ce în mod obişnuit nu se pot sesiza.)

Reichenbach a introdus senzitivi în camere complet întunecate în care pusese fără ştirea lor diferite plante şi animale. După cîteva ore de şedere în întuneric, senzitivii au început să le vadă, distingînd fluidul luminos, ce prezenta culori diferite chiar la aceleaşi vieţuitoare. Bunăoară la om, fluidul din partea dreaptă a corpului bate în albastru închis, iar cel din partea stîngă este mai luminos şi colorat în galben-roşiatic. In condiţiile experienţei sursa luminoasă nu putea fi decît organismul viu. S-a mers mai departe. Albert de Rochas a reuşit să fotografieze acel fluid şi chiar să-l îndepărteze de corpul fizic. Indepărtîndu-l de corpul fizic a constatat lucruri surprinzătoare. Orice acţiune îndreptată contra fluidului o simte corpul fizic, în timp ce, în această stare orice acţiune directă contra corpului fizic nu este simţită.

Cum se explică aceasta în lumina cunoştinţelor oficiale ?

Sîntem obligaţi să admitem existenţa unor procese în organismele vii la care biochimia şi fiziologia încă nu s-au putut ridica. Oameni de talia unui Camille Flammarion, Cesare Lombroso, William Crookes, Sir Olivier Lodge, Alfred Roussel Wallace, Charles Richet etc. au luat contact cu fenomene în intimitatea cărora nu se poate pătrunde prin stadiul actual al biochimiei şi fiziologiei.

Yoga cuprinde o filozofie a voinţei, o ştiinţă şi un stil de viaţă. Modest vom încerca să le prezentăm cititorilor noştri lăsînd timpului sarcina de a hotărî ce conţin ele în mod obiectiv şi cît din ele corespund adăugărilor oamenilor. Numai timpul poate face această operaţie. Yoga ne pune în faţa u unor fenomene necunoscute culturii europene, dar care nu pot fi negate. Este prematur la nivelul cunoştinţelor actuale să se tragă concluzii. Pronunţarea s-o lăsăm în sarcina viitorului.

Salvarea în eternitate

In gîndirea indiană - DARSANA - scopul ultim al căutărilor omului are caracter transcedental şi urmăreşte " Salvarea în eternitate ".

Independent de meridiane, din adîncurile fiinţei omul simte impulsiuni care îl îndeamnă să se elibereze din constrîngeri şi să privească veşnicia. Prin înlăturarea constrîngerilor urmăreşte libertatea, privind în eternitate năzuieşte nemurirea. Idea de om este inseparabil legată de ideile de libertate şi nemurire. Ele reprezintă raţiunea noastră de a fi şi numai în virtutea lor se acţionează în sens uman. Acţiunea se desfăşoară la nivel colectiv şi la nivel individual. La nivel colectiv desfăşurarea are caracter

istoric şi angajează societatea organizată, a cărei evoluţie nu este altceva decît un şir de descătuşări din constrîngeri şi o permanentă vizionare din ce în ce mai clară pe căile eternităţii. La nivel individual desfăşurarea are caracter personal. Fiecare se găseşte pe un drum propriu. " Salvarea în eternitate " aparţine nivelului individual şi cuprinde libertatea şi nemurirea în specificitate indică.

Pentru a ajunge la libertate şi nemurire indienii au construit 6 căi distincte, şi anume : NIAIA, VEDANTA, VAISESIKA, MIMANSA, SAMKHYA şi YOGA.

Legi fundamentale şi principii generale

In gîndirea yoghină existenţa are drept cauză manifestarea Absolutului. Dar Absolutul este de nepătruns, mintea omenească nu-l poate cuprinde. Despre Absolut nu se poate spune nimic. Limbajul îl consemnă prin cuvîntul BRAHMAN.

Din Absolut porneşte o triplă manifestare : BRAHMA, AVIDIYA şi MAHAT. Sînt ceea ce s-a numit mai tîrziu primul, al doilea şi al treilea logos.

BRAHMA este Domnul, Fiinţa, Realul, Legea, Sat.

AVIDIYA este nefiinţa, este irealul.

MAHAT este cuvîntul, este ideaţiunea.

BRAHMA are în AVIDIYA propria lui negare şi prin MAHAT din eternitate construieşte lumea.

In virtutea ideaţiunii,pretind yoghinii, activitatea de construire a lumii este activitate metodică. Formele diferite pe care le îmbracă activitatea metodică, yoghinii le numesc legi. Sînt legile firii. In concepţia lor existenţa este legică

şi nu pot avea loc acţiuni arbitrare, în sensul călcării legilor firii. De aceea ei nu admit minunea - produs prin negarea legilor firii. BRAHMA este Legea şi El nu poate fi anulat de nimeni.

Yoghinii consideră 3 legi fundamentale :

- legea alternanţei,
- legea manifestării,
- legea ideaţiunii.

Să spunem cîte ceva despre fiecare.

Legea alternanţei este numită în sanscrită KALPA.

Ea reprezintă două stări ale lui BRAHMA, o stare de creaţiune numită o zi a lui BRAHMA şi o stare de distrugere a ceea ce a fost creat, numită o noapte a lui BRAHMA. Intr-o succesiune infinită urmează zilele şi nopţile lui BRAHMA. Fiecare zi preia stadiul zilei anterioare printr-un şoc regresiv, urmînd apoi un drum ascendent. Lumile apar, se dezvoltă şi pier. Cele ce se duc sînt depăşite de cele ce vin.

Legea manifestării este numită în sanscrită VIVARTHA şi înseamnă mişcare în vîrtej. După gîndirea yoghină universul este dinamic şi structurat prin mişcări în vîrtej, fapt confirmat de cercetările moderne. Să fie o simplă coincidenţă ? Legea manifestării spune : cauza este identică cu sine însăşi şi nu poate fi modificată de efecte. Cauza produce efectul său şi rămîne inalterabilă. Cauza este unică, este BRAHMA.

Legea ideaţiunii consideră mişcările universului drept formele pe care le îmbracă gîndurile lui BRAHMA. Gîndurile lui BRAHMA îmbracă forme vibratorii. După gîndirea yoghină universul este alcătuit din vibraţii. Cu alte cuvinte avem

de-a face cu diferite stări ale energiei.

Fizica microparticulelor spune acelaşi lucru. Intradevăr, nimeni nu se mai poate îndoi astăzi de reversibilitatea undă - corpuscul. Bunăoară, o cuantă de radiaţie gama cu energie suficient de mare se poate transforma într-un electron şi un pozitron prin izbirea cu un nucleu atomic. Energia cuantică se transformă în masa de repaus a perechii electron-pozitron, plus energia cinetică comunicată celor două particule. Frèderic Joliot şi Iréne Joliot-Curie au reuşit în 1933 să fotografieze transformarea radiaţiilor gama în perechea electron-pozitron. Procesul invers : ciocnirea dintre electron şi pozitron poate genera două cuante de radiaţii gama prin anihilarea mutuală a microparticulelor. Masa lor totală, formată din masa de repaus plus masa de mişcare se transformă în energie radiantă. Este o strălucită confirmare a unor concluzii formulate cu milenii în urmă pe căi necunoscute nouă.

Fără a porni de la diferitele stări ale energiei, mecanica microparticulelor ar fi inaccesibilă. Acest lucru în mod magistral l-au arătat la cîţiva ani după prmul război mondial şi Erwin Schrödinger în articolul publicat în " Annalen der Physik " şi Werner Heisenberg în articolul publicat în " Physikalische Zeitschrift ", primul considerînd electronii atomici guvernaţi de un sistem de unde de Broglie tridimensionale generalizate, iar celălalt, considerînd atomul format dintr-un număr infinit de oscilatori liniari " virtuali ".

Am crezut necesară mica incursiune în fizica microparticulelor pentru a nu mai exista vre-un dubiu asupra stărilor de energie pe care le reprezintă universul, adevăr

fundamental în gîndirea şi practicile Yoga.

După gîndirea yoghină, legilor fundamentale li se adaugă două principii generale :

- Principiul activităţii : tot ce există se manifestă.
- Principiul modificării : existenţa se modifică prin propria-i activitate.

In virtutea primului principiu are loc înlănţuirea cauzală, iar datorită celui de al doilea principiu are loc participarea efectivă a lumii la propriile-i modificări prin înlănţuiri cauzale. Cauza produce efectul care la rîndul lui se transformă în cauză. Prin negarea cauzei unice transcedentale BRAHMA îşi opune sieşi, în afară de sine, înlănţuirile cauzale.

In fizica cuantică, datorită celor două principii, microparticula îşi modifică comportarea sub influenţa condiţiilor de experienţă. Heisenberg a semnalat primul acest lucru, prezentînd matematic sub eticheta " principiul de nedeterminare " modificarea comportării microparticulei sub influenţa condiţiilor de experienţă, modificare ce depăşeşte erorile admise. Constatările lui Heisenberg, ca orice lucru nou, au stîrnit destule controverse. Albert Einstein a fost toată viaţa un adversar al principiului de nedeterminare. La al VI-lea Congres Solvay, ţinut la Bruxelles în 1930, Einstein s-a înfruntat cu Niels Bohr combătînd principiul de nedeterminare, dar a fost învins de Bohr care a folosit pentru a-i răsturna argumentele cele mai importante descoperiri ale lui Einstein. Atitudinea savantului s-a datorat temerii de a nu-şi distruge certitudinile El, părintele teoriei relativităţii, acceptînd principiul de nedeterminare ar fi afectat timpul, a patra dimensiune în siste-

mul de referinţă relativist şi energia, a patra componentă a impulsului.

Nevoia de a avea certitudini demonstrează necesitatea de a cunoaşte şi de a lua atitudine în raport cu datele cunoaşterii. Este reflectarea la nivel uman a celor două principii. Teama de a nu distruge certitudinile este negarea cunoaşterii.

După gîndirea yoghină omul trebuie să fie dinamic, permanent să mărească sfera activităţii conştiente, alimentîndu-se continuu din cunoaşterea obiectivă a lumii.

Ei spun în mod sugestiv următoarele :

Cunoaşterea obiectivă a lumii să fie tăria ta.

Legile firii, sabia ta.

Tăcerea, pavăza ta.

KARMA

Cauzele au în general efecte imediate, dar pot genera şi efecte îndepărtate. Efectele îndepărtate se acumulează, şi în virtutea unor forţe cosmice selective alcătuiesc complexe cauzale numite KARMA.

După modul de acţiune, KARMA prezintă 3 aspecte :

- KARMA acumulată, numită în sanscrită SANCHITA-KARMA.
- KARMA activă sau matură, numită în sanscrită PRARABDHA-KARMA.
- KARMA născîndă, numită în sanscrită KRIYAMANA-KARMA.

Pentru o mai uşoară înţelegere a aspectelor karmice, presupunem un complex cauzal şi un efect generat.

Ceea ce nu participă în efect din complexul cauzal alcătuieşte SANCHITA-KARMA.

Ceea ce acţionează alcătuieşte PRARABDHA - KARMA.

Prin însăşi existenţa efectului se pregătesc noi efecte îndepărtate. Ele aparţin karmei născînde, KRIYAMANA - KARMA.

Datorită acţiunilor karmice orice moment existenţial este rezultatul unui ieri şi pregăteşte un mîine. După gîndirea yoghină, în virtutea acţiunilor karmice, în biologic au loc revenirile ciclice - reîncarnările.

Realul

Existenţa cuprinde o realitate unică - BRAHMA. El singur reprezintă realul.

Yoghinii înţeleg prin real, ceea ce este identic cu sine însuşi, în eternitate neschimbător, permanent acelaşi. Sînt calităţile lui BRAHMA.

Tot ce se modifică aparţine irealului. Irealul reprezintă modurile prin care BRAHMA, în mod logic se constrînge pe sine, în afară de sine.

După gîndirea yoghină, existenţa este formată din real, BRAHMA, şi ireal, constrîngerile legice ale lui BRAHMA în afară de sine. Din opozanţa dintre real şi ireal apare scopul existenţei - întoarcerea lui BRAHMA din afară de sine în sine, acţiune ce se desfăşoară în eternitate şi pentru eternitate. Este permanenta trecere de la constrîngeri la nonconstrîngeri, de la pieritor la real, la etern. Intoarcerea lui Brahma din afară de sine în sine, are loc prin procese evolutive dirijate karmic. In biologic condiţiile evoluţiei se obţin cu ajutorul revenirilor ciclice. Intoarcerea lui Brahma din afară de sine în sine,

prin forma fiinţei umane, cu suspendarea revenirilor ciclice, alcătuieşte " salvarea în eternitate ".

Fiinţa umană. Invelişurile ei.

După gîndirea yoghină constrîngerile lui Brahma în afară de sine, prezintă 5 modalităţi generice ce alcătuiesc : planul fizic, planul astral, planul mental, planul spiritual şi planul divin.

Planurile se întrepătrund şi sînt angajate în complexităţi infinite de relaţii în procesul de trecere de la ireal la real. Pe pămînt procesul de trecere este alimentat printre altele şi de energiile radiante emise de Soare. Yoghinii disting 3 feluri de energii radiante emise de Soare calitativ deosebite, netransformabile între ele. Ele se numesc : FOHAT, PRANA şi KUNDALINII.

FOHAT cuprinde categoria energiilor convertibile în energie cinetică, calorică, chimică, luminoasă, electrică, magnetică etc. Energiile FOHAT se acumulează în organism.

PRANA, sau vitalitatea, cuprinde categoria energiilor indispensabile proceselor vieţii propriu-zise. Ea circulă permanent prin exemplarul viu şi nu se depozitează.

KUNDALINII, sau focul şarpe, cuprinde categoria energiilor cosmice ce se găsesc acumulate în organism în stare inactivă de adormire, spun yoghinii, şi prin a cărei trezire se poate anula în om bipolaritatea cosmică.

Ultimile două categorii de energii sînt străine culturii europene.

Doctorul Manfred Curry a descoperit în aer un izotop al ozonului, gaz extrem de rar pe care l-a numit arana. După

Curry, arana ar fi indispensabilă vieţii şi doctorul încearcă s-o identifice cu PRANA. Ne păstrăm toate rezervele, timpul va decide în ce măsură ipoteza corespunde realităţii.

Gîndurile lui BRAHMA fiind vibraţii, şi conţinutul celor 5 planuri sînt de asemenea vibraţii, calitativ deosebite de la plan la plan. După învăţătura yoghină, omul aparţine simultan celor 5 planuri, avînd pentru fiecare plan un înveliş distinct, alcătuit din vibraţiile planului corespunzător. Modul de organizare al vibraţiilor alcătuieşte materialitatea lumii.

Cultura europeană momentan nu poate urmări materialitatea lumii decît în planul fizic şi acolo este limitată la nivelul energiilor FOHAT. La nivelul energiilor FOHAT, Einstein a stabilit în 1905 corelaţia masă-energie, în cadrul teoriei relativităţii restrînse, corelaţie în concordanţă cu gîndirea yoghină.

Cunoştinţele fragmentare şi aproximative de care dispunem în prezent în legătură cu materialitatea lumii, nu ne permit să urmărim din aproape în aproape procesele materiale pe care le pot declanşa şi controla yoghinii atît în organismele vii, cît şi în afara lor,prin efort de voinţă, folosind o tehnică specială.

Intr-adevăr, în prezent abia ne putem mişca cu oarecare lejeritate la nivelul moleculei biatomice, în vreme ce în organismul viu avem de-a face cu molecule gigant, cu un mare număr de atomi ajungînd la greutăţi moleculare mari, atingînd maximum cunoscut cu hemoceanina a cărei greutate este egală cu 5.000.000 unităţi.

La nivelul atomului la fel, ne aflăm tot la periferie. In accepţia modernă el este format din nucleu şi înveliş

electronic în echilibru complex dinamic, nucleu şi electronii rotîndu-se în jurul centrului de masă comun. Nucleul este format din două particule, protonul şi neutronul, numite nucleon, extrem de complicate şi foarte puţin cunoscute. In interiorul protonului nu există corespondenţă între distribuţia masei şi a sarcinii, fapt care duce la exagerarea momentului magnetic egal cu 2,79 magnetoni. Neutronul relativ neutru electric, are o repartiţie interioară destul de interesantă a sarcinilor care-i permite să aibă moment magnetic egal cu 1,913 magnetoni. Protonul se transformă în neutron prin emiterea unui pozitron şi absorbţia unui neutrino, iar neutronul se dezintegrează în proton, electron şi antineutrino. Forţele nucleare sînt independente de sarcini, complicate şi foarte puţin cunoscute. Este complet necunoscută natura forţelor de respingere care angajează sîmburii centrali ai nucleonului. Comportarea nucleonilor l-a determinat pe Heisenberg să-i consi- dere două stări diferite ale aceleiaşi particule caracterizată prin spinul izotopic etc.

Cunoştinţele de care dispunem sînt cu totul insufi- ciente pentru a explica fenomene provocate de yoghini, cum ar fi : telepatia, telestezia, levitaţia, telekinezia, hyperestezia, heterestezia etc.

m. Telepatia : transmiterea gîndirii, fără partici parea simţurilor obişnuite. Energia folosită nu este formată din unde radio, lucru constatat în 1959 la Universitatea Duke. S-a obţinut transmisie telepatică între baza militară din Friendship (Maryland) şi submarinul "Nautillus" în submersiune. Undele radio nu străbat apele mării. Undele telepatice au străbătut-o.

m. Telestezie : vederea în spaţiu şi în timp fără participarea simţului văzului.

m. Levitaţie : ridicarea corpului omenesc în aer cu ajutorul unor mijloace necunoscute culturii europene.

m. Telekinezie : deplasarea obiectelor în afara acţiunilor fizice cunoscute.

m. Hiperestezie : lărgirea pragurilor simţurilor.

m. Heterestezie : apariţia de simţuri noi.

La prima vedere foarte mulţi sînt tentaţi să creadă că este vorba de călcarea legilor firii, lucru inexact. Avem de-a face cu procese ce se supun la alte legi decît cele cunoscute şi care operează în anumite limite şi în anumite condiţii. De altfel şi-n cultura europeană sînt situaţii similare. Bunăoară, legile mecanicii newtoniene nu sînt aplicabile în mecanica ondulatorie şi invers.

In interpretarea proceselor provocate şi controlate de yoghini, logica aristotelică nu este suficientă. Existenţa , în complexitatea infinită a manifestărilor ei nu cunoaşte " tertium non datur ".

Fizica a constatat nerespectarea " terţului exclus ", în comportarea duală undă - corpuscul a microparticulelor, comportare prezentată cantitativ în 1924 de Louis de Broglie, sub forma dependenţei lungimii de undă, de impulsul mecanic al particulei, prin intermediul cuantei de acţiune a lui Max Plank. Pînă în prezent fizicienii nu au căzut de acord în explicarea comportării duale a microparticulelor. Indicăm 3 opinii, ultima prezentînd probabil întîmplător o asemănare cu teza yoghină aplicată arhitectonizărilor vii.

x. Aleksei Matveev încearcă să prezinte dualitatea undă- corpuscul drept efect subiectiv al exprimării unei lumi cu totul noi, cu ajutorul unor idei tradiţionale.

x. După Schrödinger particulele elementare se comportă ca unde, deoarece sînt formate din unde.

x. După de Broglie şi Vigier particulele elementare se comportă ca unde datorită unei legături intime cu un anumit mediu, mediul subcuantic care le modifică comportarea.

Mediul subcuantic postulat de Bohr şi Vigier în 1954 a fost introdus 6 ani mai tîrziu în teoria dublei soluţii de către de Broglie din nevoia de a putea explica intervenţia constantă a probabilităţilor în mecanica ondulatorie : o particulă elementară oricît de izolată ar fi se găseşte în contact intim cu mediul subcuantic. Acest contact îi permite să se comporte ca undă.

In gîndirea yoghină procesele vieţii nu pot avea loc decît în contactul intim al organismului cu un mediu material fluidic. După yoghini, planul fizic prin comportament contradictoriu este supus la două principii : principiul discontinuităţii şi principiul continuităţii. x)

In învelişul fizic al exemplarului viu, în virtutea principiului discontinuităţii avem arhitectonica grosieră - corpul dens - de structură discretă, numit în sanscrită STHULA-BHUTA, iar datorită rpincipiului continuităţii, corpul dens se află în contact intim cu o arhitectonică formată din mediul material fluidic numit dublu fluidic, în sanscrită - PRANAMAYAKOSHA (în traducere vehiculul Pranei). Deci învelişul

---

Notă x) Prezenţa simultană a celor două principii a dus în fizica microparticulelor la teoria dublei soluţii.

fizic constă din corpul dens în contact cu dublul fluidic. O porţiune oricît de mică din corpul dens este înconjurată de dublul fluidic încît acesta din urmă are forma celui dintîi. xx)

In anumite condiţii, pretind yoghinii, intervine un principiu vital care acţionează asupra formei discrete a materiei prin intermediul fluidului material şi organizează viaţa. Funcţiunile corpului dens nu se pot exercita decît în contactul cu dublul fluidic care păstrîndu-şi specificitatea îndeplineşte pentru procesele vieţii un rol asemănător cu mediul subcuantic în comportarea ca undă a particulelor elementare.

Unitatea elementară de arhitectonizare în corpul dens este atomul, iar unitatea morfofuncţională celula. Din cîte cunoaştem unitatea morfofuncţională foloseşte 3o de specii de unităţi elementare cu preponderenţa de 99,9% a aşa-ziselor elemente majore sau plastice în număr de 12, dintre care oxigenul, carbonul, hidrogenul şi azotul ocupă împreună 96%.

Procesele vieţii necesită consum energetic la nivelul energiilor FOHAT, PRANA şi KUNDALINII. Energiile FOHAT sînt folosite direct de corpul dens şi indirect de dublul fluidic. Raportul dinamic dintre energiile FOHAT şi corpul dens este cunoscut sub denumirea de metabolism. Metabolismul cuprinde anabolismul, adică asimilarea şi formarea materiei vii şi catabolismul care constă în dezasimilare şi degradare a materiei vii. Prin procese complexe contradictorii, organismul se reînnoieşte permanent, astfel încît după 7 ani corpul grosier este complet reînnoit. Desfăşurarea normală a proceselor metabolice necesită aer, apă, glucide, lipide, protide, săruri minerale şi vitamine.

Notă xx) In Raja-Yoga învelişul fizic este numit STHULOPADHI.

Glucidele, lipidele, protidele, sărurile minerale şi vitaminele au fost numite generic trofine. Trofinele au un rol plastic, un rol energetic şi un rol catalitic. După capacitatea organismului de a le elabora sau nu, ele se împart în trofine esenţiale şi trofine neesenţiale.

Yoghinii dirijează conştient procesele metabolice. Energiile pranice sînt folosite direct de dublul fluidic şi indirect de corpul dens. Prana pătrunde în în velişul fizic prin dublul fluidic folosind pentru circulaţie o reţea de traiecte energetice numite NADII. In sanscrită NAD înseamnă mişcare.

Se găsesc 3 traiecte principale : SUSUMA, IDA şi PINGALA. Orientîndu-ne după corpul dens, SUSUMA trece prin şira spinării, IDA porneşte din nara stîngă, CHUNDRA NADII, iar PINGALA din nara dreaptă, SURJA NADII, ultimile două împletindu-se sinusoidal în jurul primei.(Figura 1)

Dublul fluidic îndeplineşte două funcţiuni principale:

x. Absoarbe Prana şi o distribuie în toate regiunile învelişului fizic.

x. Stabileşte legătura între corpul dens şi învelişurile planurilor superioare.

Energiile pranice sînt vehiculate cu ajutorul unor purtători care, după cît au fost identificaţi, sînt atomi. Aceştia, după ce au predat-o organismului, sînt expulzaţi din corp prin pori şi formează " aura sănătăţii " (pentru senzitivi, emanaţie de culoare alb-albăstruie).

Oamenii perfect sănătoşi introduc în organism mai multă Prana decît au nevoie şi expulzează surplusul prin aura sănătăţii. Fără să ştie împart vitalitate semenilor. Cei defici-

tari în absorbţia pranei, o capteazǎ de la cei din jur, provocîndu-le o stare de epuizare. Dublul fluidic, prin funcţia pranicǎ pe care o are, nu poate fi separat de corpul cǎruia îi aparţine fǎrǎ a periclita sǎnǎtatea şi viaţa persoanei respective.

Cu cît omul este mai sǎnǎtos, cu atît şi separarea devine mai anevoioasǎ. In timpul vieţii, în anumite condiţii, se poate separa dublul fluidic de corpul dens pǎstrîndu-se totuşi un cordon de legǎturǎ. Cînd are loc separarea completǎ, survine moartea. Prin moarte, atît corpul dens cît şi dublul fluidic reintrǎ în circuitul materiei planului fizic. Reintrarea în circuitul material al dublului fluidic începe la a treia zi de la despǎrţirea de corpul dens.

Corpul dens şi dublul fluidic variazǎ calitativ împreunǎ. Orice acţiune întreprinsǎ asupra corpului dens, prin alimentaţie, stil de viaţǎ etc., se rǎsfrînge şi asupra dublului fluidic. La fel, orice acţiune dusǎ asupra dublului fluidic angajeazǎ şi corpul dens. După învǎţǎtura yoghinǎ corpul dens, dublul fluidic şi energiile pranice sînt sensibile la acţiunea voinţei omeneşti. Unitatea dualǎ a învelişului fizic, corpul dens - dublul fluidic, pare a fi corespondentul în biologie al teoreiei dublei soluţii din fizica microparticulelor.

Trecem la al doilea înveliş, imediat superior, învelişul astral. El aparţine planului astral şi este format din materia astralǎ, calitativ superioarǎ materiei planului fizic. In învelişul astral se aflǎ sediul sensibilitǎţii. De acolo ne vin pasiunile, emoţiile, sentimentele. In sanscritǎ palnul astral este denumit planul kamic, KAMA însemnînd dorinţ

Al treilea învelişş aparţine planului mental şi este alcătuit dintr-o materie calitativ superioară celei astrale. Planul mental se împarte în mentalul intelectiv şi mentalul afirmativ. In mentalul intelectiv - manasul inferior - se găseşte sediul facultăţii de a calcula, de a compara, de a raţiona. In mentalul afirmativ - manasul superior - se află sediul conştiinţei.

Al patrulea învelişş aparţine planului spiritual şi este alcătuit dintr-o materie calitativ superioară planului mental. In învelişul spiritual se găseşte sediul iubirii, al jertfei conştiente, al tuturor virtuţiilor. In sanscrită planului spiritual i se spune planul Buddhic. După yoghini planul Buddhic are 3 trepte care scapă înţelegerii actualului stadiu de dezvoltare al omului.

In planul divin, căruia i se mai spune şi planul Nirvanic, se găseşte ceea ce este real în om, adevăratul " EU ", BRAHMA în afară de sine. Planul Nirvanic prezintă 3 aspecte al căror conţinut s-a numit generic MAHATMA, prescurtat ATMA. MAHATMA înseamnă ceea ce atinge tot, ceea ce conţine tot.

Centri de forţă

Cele 5 învelişuri se găsesc în stări diferite de conştiinţă, separate între ele, dar ele pot fi aduse în conştiinţa corpului fizic prin intermediul dublului fluidic. Dublul fluidic dispune de centri de forţă numiţi în sanscrită CHAKRE (se citeşte ciacre) sau PRANA-LOTUS, cu ajutorul cărora controlează toate procesele din corpul dens şi pune în contact conştiinţa învelişului fizic cu conştiinţa învelişurilor superioare. Nu cunoaştem numărul total al centrilor de forţă în

dublul fluidic. Din cîte ştim şapte CHAKRE principale sînt distribuite pe direcţia SUSUMEI şi acţionează între altele şi asupra sistemului neuro-endocrin. Ele sînt :

m. SAHASRARA - CHAKRA. Se află în creştetul capului şi acţionează asupra scoarţei cerebrale şi asupra epifizei.

m. AJNA - CHAKRA. Se află între sprîncene. Controlează sistemul nervos autonom (vegetativ) şi hipofiza.

m. VISUDDA - CHAKRA. Se află în dreptul gîtului. Acţionează asupra plexului faringian şi asupra tiroidei.

m. ANAHATA - CHAKRA. Se găseşte la nivelul inimii. Controlează plexul cardiac şi timusul.

m. MANIPURA - CHAKRA. Se găseşte în dreptul ombilicului. Acţionează asupra plexului solar şi asupra pancreasului (în special asupra insulelor lui Langerhans).

m. SVADHISTHANA - CHAKRA. Se află la nivelul splinei. Controlează plexul prostatic şi glandele suprarenale.

m. MULADHARA - CHAKRA. Se găseşte la baza şirei spinării. Acţionează asupra plexului sacral şi asupra gonadelor.

Tot pe direcţia SUSUMEI mai există un centru de forţă numit BRAHMARANDHRA - CHAKRA, ce controlează organele inferioare. Pentru începători este foarte periculos de-a lucra asupra acestui centru.

Senzitivii văd CHAKRELE sub formă de vîrtejuri circulare ce se rotesc cu mare viteză, fiind aşezate în afara corpului dens, dar în imediata apropiere. Dimensiunea CHAKRELOR variază de la individ la individ. La acelaşi individ se modifică în funcţie de vîrstă şi de starea de evoluţie. Lipsa de dezvoltare a CHAKRELOR face imposibilă transmiterea în corpul fizic a stărilor de conştiinţă ale învelişurilor superioare.

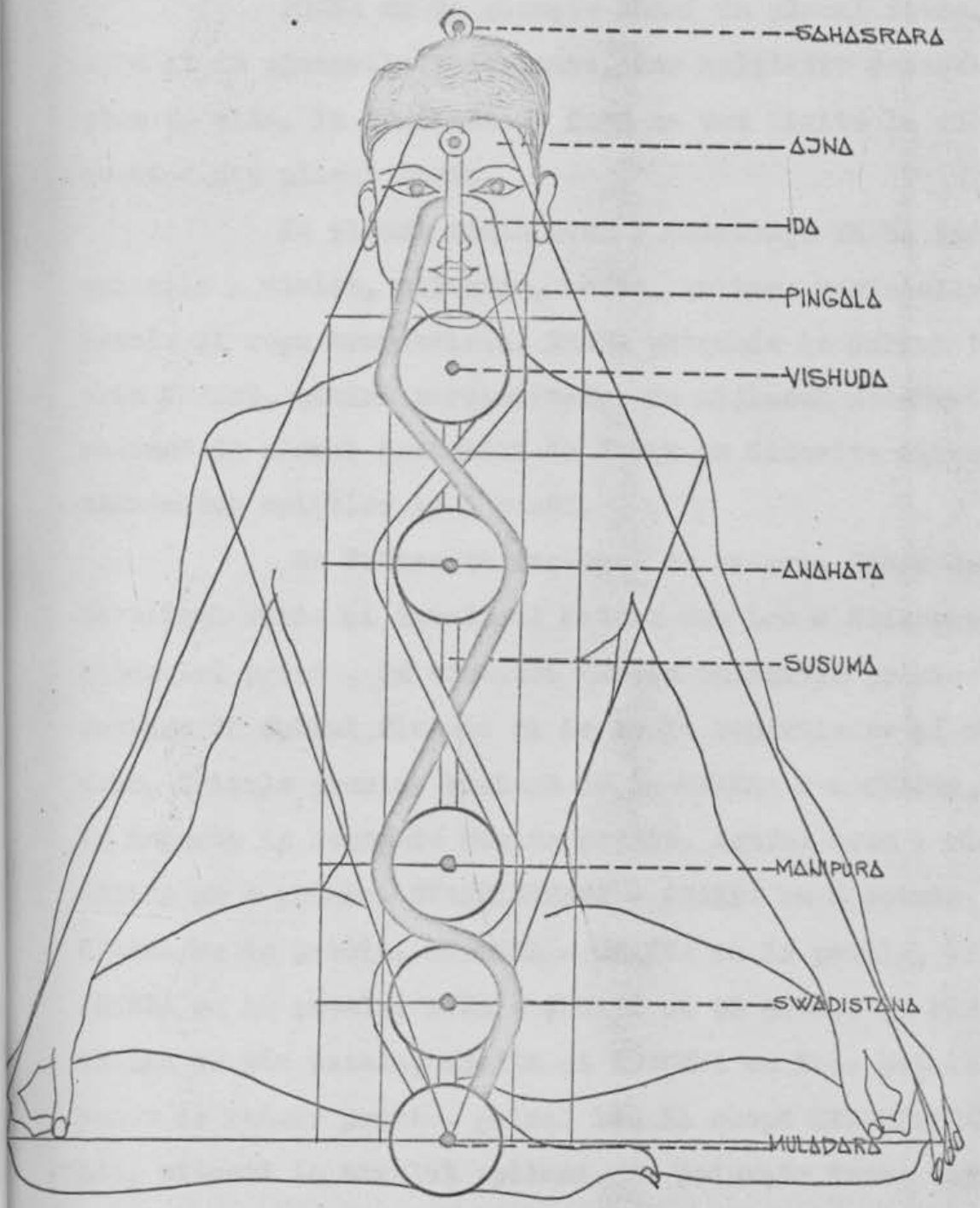
SAHASRARA
AJNA
IDA
PINGALA
VISHUDA
ANAHATA
SUSUMA
MANIPURA
SWADISTANA
MULADARA

FIGURA 7.

Circulaţia PRANEI în dublul fluidic

PRANA nu se găseşte numai în planul fizic. Ea se află şi în planurile superioare, dar calitativ deosebită de la plan la plan. In lucrarea de faţă ne vom limita la energiile pranice din planul fizic.

In planul fizic avem 7 varietăţi PRANA indicate prin culorile : violet, albastru, verde, galben, portocaliu, roşu închis şi roşu trandafiriu. PRANA pătrunde în dublul fluidic prin CHAKRE, căzînd perpendicular în mijlocul fiecăreia, de unde radiază în planul centurlui de forţă pe diferite direcţii asemănător spiţelor la o roată.

Se foloseşte noţiunea de cădere, deoarece între învelişul fizic şi învelişul astral are loc o diferenţă de potenţial pranic, în virtutea căreia energiile pranice sînt împinse în dublul fluidic şi de acolo repartizate şi corpului dens. Spiţele pranice variază de la CHAKRA 1 a CHAKRA, pe care le împarte în segmente numite petale. Astfel avem : MULADHARA - CHAKRA cu 4 petale, SVADHISTHANA - CHAKRA cu 6 petale, MANIPURA-CHAKRA cu 1o petale, ANAHATA - CHAKRA cu 12 petale, VISUDDHA-CHAKRA cu 16 petale, AJNA - CHAKRA cu 96 petale şi SAHASRARA - CHAKRA cu 96o petale, numită şi LOTUSUL cu 1ooo petale. Din punct de vedere pranic, primul loc îl ocupă SVADHISTHANA - CHAKRA, situată la nivelul splinei. Ea primeşte toate varietăţile pranice şi le repartizează învelişului fizic radiindu-le în 6 direcţii. Are 6 petale.

In SVADHISTHANA - CHAKRA cele 7 varietăţi PRANA formează 5 curenţi pranici prin unirea albastrului cu violetul şi al portocaliului cu roşu închis. Curenţii pranici sînt dis-

tribuiţi astfel : violet - albastru la VISHUDA-CHAKRA, verdele la MANIPURA-CHAKRA, galbenul la ANAHATA-CHAKRA, portocaliu-roşu închis la MULADHARA-CHAKRA şi roşu trandafiriu întregului sistem nervos.

Sistemul nervos, pretind yoghinii, nu se poate dezvolta şi nici nu poate funcţiona fără curentul pranic roşu-trandafiriu ce circulă prin traiectele energetice ale dublului fluidic suprapuse căilor nervoase. Dacă sistemul nervos nu primeşte suficientă PRANA roşie-trandafirie, persoana respectivă se găseşte într-o continuă agitaţie, este irascibilă, suportă cu greu cel mai mic zgomot şi orice atingere îi provoacă dureri.

Regnul vegetal consumă foarte puţin din PRANA absorbită,cea mai mare parte o elimină. Pinul absoarbe PRANA roşie-trandafirie fără a o folosi. Eliminînd-o desfăşoară o activitate binefăcătoare asupra persoanelor suferinde de depresiune nervoasă. In general şederea sub pini tonifică sistemul nervos.

Pentru senzitivi fiecare CHAKRA prezintă un colorit diferit. Astfel MULADHARA are culoarea portocalie cu roşu incandescent, MANIPURA prezintă nuanţe de roşu cu verde. SVADHISTHANA are coloritul Soarelui, ANAHATA bate în aur incandescent, VISUDDHA în argint cu albastru, AJNA - jumătate roz cu galben şi jumătate în albastru purpuriu, SAHASRARA are centrul colorat în alb-auriu, iar restul are un colorit imposibil de redat.

Funcţiuni corelate în dublul fluidic şi corpul astral

Intre dublul fluidic şi corpul astral există legături funcţionale prin intermediul CHAKERELOR. Fără a intra în amănunte, pentru a nu depăşi cadrul lucrării, vom indica funcţiunile

centrelor de forţă omoloage.

Dublul fluidic	Corpul astral
MULADHARA-CHAKRA ..... Sediul energiei KUNDALINII	Sediul energiei KUNDALINII
MANIPURA-CHAKRA ..... Simţul influenţei astrale	Centrul sensibilităţii
SVADHISTHANA-CHAKRA ..... Vitalizează corpul fizic şi păstrează memoria deplasărilor astrale.	Vitalizează corpul astral. Facultatea de a deplasa conştient corpul astral.
ANAHATA-CHAKRA ..... Centrul conştiinţei despre emoţiile altei persoane	Inţelegerea vibraţiilor astrale
VISUDDHA-CHAKRA ..... Centrul auzului dublului fluidic şi astral	Auzul
AJNA-CHAKRA ..... Centrul clarviziunii	Văzul
SHASRARA-CHAKRA ..... Continuitatea în conştiinţă.	Controlează şi coordonează facultăţile corpului astral.

Corpul dens, dublul fluidic şi învelişul astral se găsesc în strînsă legătură. Orice modificare într-unul provoacă transformări şi în ceilalţi doi.

Dezvoltarea centrului de forţă în vederea aducerii în învelişul fizic, stările de conştiinţă ale învelişurilor superioare depinde de acţiunea exercitată simultan asupra corpului dens, dublului fluidic şi învelişului astral. In

vederea acestui scop practicile Yoga se desfăşoară prin efort de voinţă la nivelul energiilor FOHAT, PRANA şi KUNDALINII.

La nivelul energiilor FOHAT se lucrează direct asupra corpului dens şi indirect asupra dublului fluidic şi învelişului astral.

La nivelul energiilor pranice (este vorba de energiile pranice ale planului fizic) se acţionează direct asupra dublului fluidic şi indirect asupra învelişului astral şi corpului dens.

La nivelul energiilor KUNDALINII se acţionează direct asupra dublului fluidic şi învelişului astral şi indirect asupra corpului dens.

Odată cu aducerea în învelişul fizic a stărilor superioare de conştiinţă, omul este capabil de acţiuni ce depăşesc posibilităţile planului fizic, el putîndu-se manifesta conştient şi în planurile superioare. Corpul dens,prin datele lui, nu este în măsură să suporte stările de conştiinţă ale învelişurilor superioare. Prezenţa lor îl distruge. Pentru a-l face apt acelor manifestări yoghinii îl pun sub control conştient.

Revenirile în planul fizic

In virtutea KARMEI pretinţ yoghinii, omul este aruncat în viaţă cu un destin pe care are libertatea să-l modifice. Cu toţii avem de ales, de a se împlini peste noi, dar prin activitatea noastră, ceea ce activitatea depusă în existenţele anterioare a provocat ca efecte îndepărtate, sau prin activitatea prezentă să modificăm acele efecte, dînd prin efort de voinţă un echivalent al modificării şi provocînd conştient efectele viitoare dorite, KRIYAMANA-KARMA.

In orice situaţie neplăcută ne-am afla şi oricît am avea convingerea că sîntem urmăriţi de neşansă, adevăratele cauze ale eşecurilor şi suferinţelor noastre să nu le căutăm în afară, se găsesc în noi. Să nu uităm, spun yoghinii, de efectele karmice şi de libertatea de a le modifica. Prin efort de voinţă ne este dat să ne construim conştient destinul, în legătura dintr-un ieri, un azi şi un mîine. Cel ce se consideră un învins al vieţii, incapabil să-şi construiască conştient destinul, se neagă pe sine, renunţă de a fi " EL ".

Construirea conştientă a destinului nu se poate face în mod arbitrar, ci respectîndu-se legile firii. Ele nu pot fi călcate de nimeni. Să ne fie permisă o metaforă. Fiecare are libertatea de a construi un motor termic prin aplicarea legilor termodinamicii, nu prin ignorarea lor.

Să urmărim acum care este soarta, să vedem ce se întîmplă pe parcurs cu învelişurile fiinţei umane. După învăţătura yoghină, primele 4 învelişuri sînt pieritoare, ultimul fiind nemuritor. Prin dispariţia unui înveliş, activitatea umană părăseşte planul corespunzător, situîndu-se în planul imediat superior. Moartea aduce părăsirea planului fizic şi situarea în planul astral. Sederea în planul astral este determinată de activitatea depusă în planul fizic la nivel pasional. Cu cît au fost mai multe pasiuni şi mai intense, cu atît şi durata va fi mai lungă. Existenţa în astral trăieşte toate acele pasiuni fără a le putea satisface. Este o perioadă de penitenţă.

Cînd învelişul astral reintră în circuitul materiei astrale avem situarea în mental şi anume în mentalul inferior. Durata şederii în mentalul inferior este determinată de activitatea intelectuală, de efortul de abstractizare din timpul

vieţii fizice. In această stare omul se află într-o permanentă desfătare, trăieşte satisfacţiile activităţii intelectuale.

Cînd mentalul inferior reintră în circuitul materiei mentale, rămîne mentalul superior sau conştiinţa. Este ceea ce se cheamă sufletul. Pînă la acest stadiu sufletul este singurul martor prezent al tuturor existenţelor anterioare.

Datele karmice hotărăsc dacă este sau nu cazul revenirii în planul fizic. Dacă este cazul revenirii în planul fizic, intervin nişte forţe cosmice numite factorii selectivi ai universului. In raport cu datele karmice, ei construiesc un nou corp astral şi un nou mental inferior care astfel alcătuit produce anumite vibraţii cu ajutorul cărora intră în contact cu planul fizic.

Să vedem ce se petrece în planul fizic. Ovulul uman fecundat şi prins de uterul mamei, în perioada dezvoltării emite şi el vibraţii ale căror calităţi sînt determinate de datele ereditare transmise de părinţi. Dacă cele două surse de vibraţii intră în rezonanţă, atunci s-a găsit şi învelişul fizic.

Dacă nu este cazul să revină în planul fizic, părăseşte după un timp mentalul superior situîndu-se în planul spiritual. Cînd şi învelişul spiritual s-a consumat, rămîne liber autenticul " EU ", singurul nemuritor, descătuşat de orice constrîngeri, identic cu Marele Tot. Este întoarcerea lui BRAHMA din afară de sine în sine. Este completa nimicire budistă. Este NIRVANA. Este Salvarea în Eternitate.

In mod firesc se pune întrebarea dacă revenirile în planul fizic respectă sexul şi dacă "EUL" conţine datele sexului. După gîndirea yoghină, diferenţierea de sex există

numai în învelişul fizic. In învelişul astral şi mental avem conştiinţa diferenţierii. In învelişul spiritual avem conştiinţa unităţii sexelor. Eul nu are sex. Este deasupra datelor sexului.

Revenirile în planul fizic pentru aceeaşi persoană au loc prin ambele sexe deoarece, pretind yoghinii, pe scara evoluţiei sînt virtuţi ce se pot realiza mai uşor prin datele feminităţii şi virtuţi ce se pot realiza mai uşor prin datele masculinităţii. Un element suficient evoluat se poate ridica la întreaga gamă a virtuţilor, independent de sex.

De altfel şi în lumina cunoştiinţelor actuale, sexele nu au caracter absolut. Exemplarul viu este feminizat prin glandele femele - ovarele - şi masculinizat prin glandele masculine - testiculele. Ovarele sînt determinate de o formulă cromozomică XX sau ZW, iar testiculele de o formulă cromozomică XY sau ZZ.

Aceeaşi hormoni sexuali se găsesc la ambele sexe, dar în cantităţi diferite şi secretaţi pe căi diferite.

Hormonii sexuali femenini sînt hormonii estrogeni şi progesteronul.

La femelă	La mascul
1. Hormonii estrogeni sînt secretaţi de foliculul ovarian, de celule interstiţiale ale ovarului, de corticosuprarenală şi de placentă.	1. Hormonii estrogeni sînt secretaţi de către testiculi (celulele lui Sertoli) şi corticosuprarenală.
2. Progesteronul este secretat de corpul galben, placentă şi corticosuprarenală.	2. Progesteronul este secretat de corticosuprarenală.

Hormonii sexuali masculini sînt testosteronul, androsteronul şi dehidroandrosteronul.

La mascul	La femelă
1. Testosteronul este secretat de celulele interstiţiale din testicul şi cortexul suprarenal.	1. Testosteronul este secretat de cortexul suprarenal şi de ovare.
2. Androsteronul şi dehidroandrosteronul sînt produşii de metabolism al testosteronului.	2. Androsteronul şi dehidroandrosteronul sînt produşii de metabolism ai testosteronului.

S-au obţinut transformări de sex la păsări prin castrarea glandelor proprii şi greferea glandelor sexului opus. Este proba evidentă a lipsei de absolutizare a sexului.

Sînt cazuri naturale de hermafroditism cu cele două sexe în stare normală de funcţionare. Biologul Witschi a obţinut pui femele fecundînd un ovul de broască hermafrodită cu propria ei spermă.

In fecundarea ovulului prezenţa spermatozoidului nu are caracter absolut. In general ovulul se poate dezvolta artificial sub acţiunea diferiţilor excitanţi, fără să fie nevoie de participarea spermatozoidului - partenogeneză artificială. Jacques Loeb în 1899 a obţinut cu ajutorul cloruri de magneziu fecundarea unui ovul de arici de mare - fecundarea chimică - iar Eugène Bataillon a folosit în 1910 fecundarea traumatică. Pincus a obţinut la iepurii de casă urmaşi fără tată.

Yoghinii pot provoca fecundarea partenogenetică de la distanţă, folosind căi necunoscute culturii europene.

In mod natural există şi partenogeneză prin spermă numită ginogeneză, după intrarea în ovul spermatozoidul dege-

nereazâ fără a lua parte la formarea embrionului. Oscar Hertwig a obţinut pe broaşte prima ginogeneză artificială şi lucrurile nu se opresc aici. Cităm şi două cazuri de androgeneză : dezvoltarea ovulului fecundat numai cu nucleul patern. Prin diferitele metode, cum ar fi folosirea razelor Roentgen, şocuri termice etc., se poate pune în imposibilitate participarea nucleului matern la formarea embrionului. Prin şocuri termice Haschimoto a provocat procese androgenice ale viermii de mătase, iar Humphrey şi Fankhauser la salamandra mexicană.

Prezenţa celor două sexe aduce o dublă participare ereditară în exemplarul viu.

Procesele partenogenetice, ginogenetice şi androgenetice atît de ciudate opticii obişnuite sînt în concordanţă cu gîndirea yoghină. După învăţătura yoghină avem o realitate şi o conştiinţă unică BRAHMA. Si BRAHMA nu este divizibil. In toate el este în totalitatea lui, realizînd în mod contradictoriu nelimitatul în limitat. Existenţa are un sens. Intoarcerea lui BRAHMA din afară de sine în sine. Din eternitate şi pentru eternitate, prin procese cosmice contradictorii se trece de la nonconştiinţă la conştiinţă, de la constrîngeri la nonconstrîngeri, de la diferenţiat la nondiferenţiat, de la ireal la real.

In acest cadru este aşezat omul de yoghini.

Din punct de vedere diferenţiat îl privesc prin cele 5 învelişuri cu constrîngerile ce derivă din ele şi în ansamblul existenţelor succesive.

Are de împlinit o misiune cosmică, conştient să intre în Marele Tot, oprind revenirile ciclice.

BRAHMA este Marea Unitate.

Pentru a te contopi în el trebuie să devi asemănător lui - unitate. Eşti Mica Unitate.

Poziţia Mica Unitate implică a te lua în primire. A te lua în primire înseamnă a deveni Tu. A fi Tu necesită să şti cine eşti, să te descoperi ţie. Pentru a şti cine eşti, spiritul se întoarce asupra lui însuşi în vederea propriei cunoaşteri.

BRAHMA este realul.

Realul din tine este Eul. Si nu poţi ajunge la el, să te contopeşti în BRAHMA, pretind yoghinii, dacă nu obţi mai întîi o sănătate şi armonie perfectă psiho-fizică şi un control conştient asupra proceselor din organism, asupra gîndurilor, intenţiilor şi actelor.

BRAHMA este voinţa. Nu te poţi contopi în el fără efort de voinţă.

BRAHMA este legea. Nu-ţi este permis să calci legile firii. Implinindu-le îl afirmi pe BRAHMA.

Teama, ura, egoismul îl neagă pe BRAHMA. Inlătură-le din tine prin iubire. Iubeşte întreaga existenţă, trimite tuturor gînduri de iubire.

Omul prezintă o dublă polaritate cosmică, cei doi poli fiind în SAHASRARA-CHAKRA, cel pozitiv şi MULADHARA-CHAKRA, cel negativ.Contopirea în Marele Tot, pretind yoghinii, necesită anularea bipolarităţii cosmice. Ei o obţin cu ajutorul energiei KUNDALINII. Prin efort de voinţă energia KUNDALINII poate fi trezită şi sub control conştient dirijată să urce trecînd din CHAKRA în CHAKRA. Cu atingerea fiecărei CHAKRE funcţiunile psihice se amplifică şi apar funcţiuni noi. ~~cînd ajunge în~~. Cînd ajunge în SAHASRARA-CHAKRA se anulează bipolaritatea cosmică. Momentul trezirii energiei KUNDALINII este marcat printr-o căldură puternică simţită în regiunea coccigiană.

Oprim aici modesta noastră incursiune în gîndirea yoghină.

Culturii moderne, Yoga îi pune foarte multe semne de întrebare, iar dogmatismului ştiinţific îi provoacă derută. Practicile Yoga scot în evidenţă lucruri care nu pot fi negate şi nici explicate în lumina cunoştiinţelor actuale.

Să lăsăm timpul să se pronunţe.

CAPITOLUL II

Puterea gîndului

Mişcările universului, pretind yoghinii, sînt gîndurile lui BRAHMA, cărora le dă autonomie pentru a obţine în afară de sine propria lui negare. In virtutea acestui fapt tot ce există participă efectiv la modificările lumii şi gîndurile omului acţionează asupra emitentului transformîndu-l.

Fără a intra în amănunte, menţinîndu-ne aşa cum ne-am propus la o uşoară creionare, să spunem cîte ceva şi despre puterea ce o exercită omul prin gînd, putere inegalată de tot ce cunoaştem. Gîndul se manifestă printr-un conţinut energetic la nivel vibrator care provoacă modificări în sursa emitentă şi acţionează şi asupra mediului. Ne vom limita la mediul uman. Gîndul lucrează bivalent asupra emitentului, folosind o cale directă şi o cale indirectă. In primul caz angajează subconştientul. De acolo, din adîncurile fiinţei, impune modificări ce pot fi urmărite la nivelul neuro-endocrin.

Pe cale indirectă de acţionare gîndul determină în emitent o stare de receptivitate pentru gîndurile de acelaşi fel. Spre exemplu : cine va emite gînduri de teamă, gînduri de acelaşi fel, tot de teamă, emise de alţii, vor fi receptate de el. Ele îi amplifică teama. Efectul : frînarea capacităţii de acţiune şi micşorarea puterii de rezistenţă. Cînd teama depăşeşte anumite limite paralizează orice iniţiativă.

Dacă din contră are încredere în forţele proprii, emitentul prin gîndurile lui cheamă gînduri ce-l potenţializează.

Un gînd odată emis se împrăştie în spaţiu, în toate direcţiile, exercitînd influenţe. El este acceptat sau respins

de natura gîndurilor fiecăruia. Pentru a nu fi tulburaţi de vibraţiile gîndurilor străine, yoghinii se înfăşoară într-un înveliş energetic izolant.

Prin lumea invizibilă a vibraţiilor gîndul este prezent în modificările existenţei. Nu este indiferent ceea ce gîndeşti. Dacă te consideri neputincios, incapabil, lovit de soartă etc., vei constata în tine neputiinţa, incapacitatea, loviturile vieţii şi acestea nu pentru că ai fost hărăzit lor, ci pentru că singur le-ai provocat.

Eşti ceea ce gîndeşti. Suporţi consecinţele gîndurilor tale. Acţiunea fiecăruia este condiţionată de gîndurile lui. Deci dă la o parte orice gînd negativ şi caută să te vezi în fiecare din semenii tăi. Inlătură teama şi inundă-ţi fiinţa în iubire. Crede cu tărie în posibilităţile tale. Eşti construit în aşa fel încît de tine depinde ridicarea şi coborîrea ta. Tu te pedepseşti, tu te absolvi. Ajută-te singur şi toată lumea te va ajuta.

Ne stă la dispoziţie totul. Cu o singură restricţie, respectarea legilor firii. Să ne fie permisă o metaforă. Pentru nevoile de transport am construit un vehicul rutier. In limitele datelor lui, îl putem folosi cum voim. Nimic nu ne poate împiedica. Dacă la un moment dat cerinţele noastre îi depăşesc datele de construcţie, utilizarea lui nu mai este posibilă. In această situaţie sîntem obligaţi să construim un vehicul corespunzător. Altă soluţie nu este.

Avem calitatea de a construi în noi vehiculul necesar ridicărilor noastre, folosind printre altele şi puterea gîndului. In felul acesta omul este conştient constructor de sine. Yoga pune la dispoziţie tehnica construirii.

Hatha-Yoga

Etimologic, cuvîntul Yoga derivă din rădăcina sanscrită YUJ - care înseamnă " a pune sub jug ", " a uni ".

S-au făcut diferite comentarii destul de interesante cu " a pune sub jug ", prin practicile Yoga. Noi însă, pornim de la " a uni " şi interpretăm " unire prin creştere ". Este vorba de unirea conştientă dintre om şi existenţă, prin creşterea capacităţii de a controla învelişul fizic transformîndu-l într-un instrument al " Eu" -lui. Şi învelişul fizic devine un instrument al " Eu "-lui, pretind yoghinii, numai în măsura în care pot fi aduse în conştiinţa fizică stările de conştiinţă ale învelişurilor superioare. Dar posibilitatea aducerii în conştiinţa fizică a stărilor de conştiinţă ale învelişurilor superioare, după învăţătura yoghină, depinde de dezvoltarea CHAKRELOR. Dezvoltarea CHAKRELOR amplifică funcţiunile psihice existente şi face să apară funcţiuni psihice noi. Amplificarea funcţiunilor psihice existente şi apariţia de noi funcţiuni psihice, aparţin creşterii în sens Yoga.

Totalitatea mijloacelor prin care se obţine " unirea prin creştere ", alcătuieşte RAJA-YOGA sau Yoga regală. Divzată pe tipul de activităţi, RAJA-YOGA se împarte în HATA-YOGA, KARMA-YOGA, BHAKTI-YOGA, LAYA-YOGA, JNANA-YOGA etc.

Cînd tipul de activitate devine scop în sine au loc devieri Yoga.

Datorită devierilor, sub eticheta Yoga, se ascund şi practici mai mult sau mai puţin sistematizate care urmăresc alte obiective decît " unirea prin creştere ".

Yoga propriu-zisă este RAJA-YOGA.

A cere să fie înţeleasă din lectura unui material

documentar chiar excepţional de bine selecţionat, este ca şi cum ai pretinde unui orb din naştere să priceapă teoria culorilor în pictură şi să trăiască emoţia estetică provocată de jocul dintre lumină şi umbră. Dă-i orbului din naştere vederea şi abia atunci el va putea urmări şi înţelege.

In cazul Yoga, toţi sîntem orbi din naştere şi avem nevoie de vederea pe care ne-o dă starea de supraconştiinţă. Starea de supraconştiinţă se obţine metodic prin practicile Hatha-Yoga. Are loc un proces complex care duce drept la unificareq fiinţei şi eliberarea spiritului din încorsetările factorilor biologici. Odată obţinute aceste lucruri, urmînd căile concentrării psihice şi ale meditaţiei, prin efort de voinţă ne ridicăm la starea de supraconştiinţă.

Hatha-Yoga ne permite să pătrundem în totalitatea intimităţilor Yoga. Practicile Hatha-Yoga se desfăşoară la nivel etic, la nivel psihofizic şi la nivel intelectual. Cele 3 nivele alcătuiesc un tot unitar fără a putea fi vorba de a se face concesii vreunuia dintre ele. Pentru a nu depăşi cadrul lucrării prezentăm schematic nivelele şi ne vom limita la mici comentarii.

Nivelul etic - cuprinde 5 abţineri - YAMA - şi 5 restricţii - NIYAMA.

Yama - Abţinerile se aplică actelor, intenţiilor şi cuvintelor, Ele sînt :

a. Nonviolenţa fizică, morală şi intelectuală. Inlăturarea oricărei agresivităţi indiferent formele pe care le-ar putea îmbrăca (AHIMSA).

b. A nu practica neadevărul, a fi sincer. A nu te minţi pe tine, a nu duce în eroare semenii (SARYAM).

■. A evita să participi, indiferent forma, la acţiuni nedrepte. A recunoaşte fiecăruia ceea ce îi aparţine şi a-i atribui ceea ce merită (ASTEYA).

■. A te ridica la puritatea gîndirii şi a faptei. (BRAHMACHARYA).

■. A nu te lăsa subordonat bunurilor materiale, a nu deveni robul lor (APRIGRAHA).

Niyama - Cele 5 respectări sînt :

■. Curăţenia interioară şi exterioară (SHAUSHA).

■. Inlătură teama din fiinţa ta, nimeni şi nimic să nu te poată tulbura (SANTOSHA).

■. Nu te lăsa stăpînit de tentaţiile corpului. Obişnuieşte-te cu variaţiile de temperatură, cu biciuirea vîntului, a ploii şi a soarelui. O zi pe săptămînă sau cîteva ore pe zi să te izolezi, să păstrezi tăcere, să încerci să pătrunzi în adîncurile fiinţei tale (TAPAS).

■. Lectură spirituală. Meditaţie activă (SVADYAYA).

■. Inundă-ţi fiinţa în iubire (ISHVARAPRAVIDHANA).

Nivelul psiho-fizic - cuprinde :

■. Acţiunea asupra corpului prin poziţii fizice - ASANA - prin gesturi - MUDRA - şi prin contracţii musculare - BANDHA.

■. Controlul respiraţiei - PRANAYAMA.

■. Eliberarea conştiinţei de solicitările externe şi interne - PRATYAHARA.

Nivelul intelectual - conţine :

■. Concentrarea gîndirii - DHARANA.

m. Meditaţia activă în scopul de a pătrunde în esenţa lucrurilor - DHYANA.

m. Extazul activ. Contopirea dintre gînditor, gîndire şi obiectul gîndirii - SAMADHI.

Nu trebuie acordat nici un fel de preferinţă vreunui nivel în dauna altuia.

Ţinînd seamă de condiţiile de viaţă în mediul european, vom prezenta cititorilor noştri un modest abecedar HATHA-YOGA, care să poată fi folosit fără a fi nevoie de ochii şi sfaturile " guru "-ului, a celui ce risipeşte întunericul. Insuşindu-l, fiecare va fi în măsură să se regăsească pe sine, să se cunoască, să se construiască. Cel ce se construieşte pe sine, în mod efectiv îşi aparţine, se arbitrează. Este expresia voinţei proprii. Este " El ".

Dar în acţiunea de construire apare o reacţie negativă la nivel biologic, este negaţia din noi, ce caută să ne menţină în poziţia de simple instrumente ale vieţii. Acolo unde reuşeşte să pună stăpînire, să înlăture propria construire, avem de-a face cu penibile piese umane puse la dispoziţia instinctelor primare.

Cei ce nu se construiesc, nu-şi aparţin, caută stăpîni idoli muritori cărora le cer să-i ştanţeze. Prin ştanţare viaţa lor capătă un sens : negarea metodică a autenticităţii omenescului, negarea propriei construiri şi prin aceasta a dreptului de a-ţi aparţine. Ei alcătuiesc ceea ce în viziunea nietzcheniană s-au numit " ultimii oameni ".

Luptei contra negaţiei din om, Rudyar Kipling i-a închinat poezia " If ", pe care o reproducem în întregime, în traducerea oarecum liberă a lui Adrian Maniu.

D A C Ă

I.

Dacă şti să porţi fruntea sus, printre cîţi pierd cumpătul,
Tot ei neiertîndu-ţi neclintita ta fire;
Dacă la toată neîncrederea lor păstrezi cugetul
Şi nu te laşi tîrît spre nici un povîrniş de şovăire;
Dacă poţi să aştepţi, fără ca zăbava să te ostenească,
De minciunile tuturor nelăsîndu-te amăgit,
Rămînînd nepătimaş la cîţi or căşuna să te urască,
Nearătîndu-te prea milos, nici în vorbe înţelepte pripit,

II.

Dacă eşti în stare să visezi, fără a cădea visului robit,
Dacă poţi gîndi fără să rătăceşti în gîndul pentru gînd,
Dacă înfrîngerea sau izbînda, la fel au să-ţi fie,
Faţă de aceste două înşelătoare, tu neschimbat rămînînd,
Dacă îndrăzneşti să porţi răspunderea adevărurilor ce ai rostit,
Cînd slugarnicii vor suci zisa ta, întinzînd laţ nerozilor;
Dacă privind sfărîmate înfăptuirile pe care le-au însufleţit,
Copleşit reîncepi să făureşti cu toată frîngerea uneltelor,

III.

Dacă eşti voinic, strîngîndu-ţi agonisirile toate,
Să te încumeţi a le juca pe o singură rostogolire de zar,
Şi pierzînd să porneşti din nou adunatul pe nerăsuflate
Nevăitîndu-te şi neavînd pentru pagubă amar;
Dacă inima, nervii şi coardele trupului încleştate,
Au să te slujească şi după ce au istovit ca de moarte;
Dacă mai înaintezi cînd sleite îţi sînt puterile toate,

Afară de voinţa care le porunceşte dîrz " mai departe ",

IV.

Dacă poţi vorbi norodului, virtutea ta neînjosind,
Iar ajuns în preajma regilor nu-ţi pierzi felul tău firesc,
Dacă nici vrăjmaşii, nici iubiţii prieteni nu te dărîmă lovind,
Dacă nimeni prea mult - însă toţi - te preţuiesc ;
Dacă poţi minutului nemilostiv, fugar în nemărginire
Să-i dai tot preţul celor 60 de clipe, din greu,
Intreg pămîntul cu întreg cuprinsul lui îţi vor fi dăruite,
Iar izbînda mai mare - vei fi om - fiul meu.

Cititorii noştri punînd în aplicaţie modestul abecedar HATHA-YOGA, vor avea ocazia să verifice prezenţa negării. Să nu se impresioneze şi mai ales să nu cedeze. Să o considere fapt natural, rezultat al acţiunii contrariilor.

In mecanică ni se pare foarte firească rezistenţa opusă de aer unui mobil în mişcare, rezistenţă ce creşte odată cu viteza mobilului. La fel de firească este şi negaţia de noi. Pericolul nu constă în existenţa negaţiei, ci în faptul de a ne lăsa subordonaţi ei.

In HATHA-YOGA, acţiunea cea mai puternică contra negaţiei are loc la nivelul etic pe care-l prezentăm într-o higienă psiho-fizică formulată în 22 de puncte. S-a ţinut seamă de specificul vieţii europene.

m. Inlătură teama din fiinţa ta şi ai încredere nestrămutată în forţele proprii. Eşti construit în aşa fel încît să poţi face faţă oricărei situaţii.

m. Caută-ţi calea, indiferent preţul.

m. Calm desăvîrşit, seninătate în faţa tuturor eveni-

mentelor vieţii.

m. Tăria de a aştepta, de a nu fi tulburat de scurgerea timpului.

m. Permanent activ, extinde continuu limitele vieţii conştiente.

m. Inlocuieşte ura şi egoismul prin iubire. Fiinţa ta să radieze iubire.

m. Consideră afirmarea semenilor propria ta afirmare.

m. Respectă-te, respectînd pe cei din jur.

m. Nu te confunda cu funcţia socială pe care vremelnic şi poate din întîmplare o îndeplineşti.

m. Controlează-te zilnic.

m. Fă-ţi program de lucru şi respectă-l.

m. Cultivă-te. Permanent ai nevoie să înveţi.

m. Plăcerile trupului să nu devină un scop. Scopul constă în propria ta construire.

Trecem la igiena fizică propriu-zisă.

m. Locuinţa să fie curată şi aerisită la timp. Cît mai mult aer proaspăt. Temperatura în interior moderată.

m. Folosiţi îmbrăcăminte lejeră. Corpul să nu fie strîns şi respiraţia îngreunată.

m. Zilnic baie cu şocuri fierbinte - rece şi masaj. Extremităţile corpului cît mai des spălate.

m. Nevoile fiziologice făcute la ore fixe.

m. In fiecare dimineaţă spălatul gurii, curăţirea limbii (se va folosi periuţa, cuţitaş de lemn etc.) şi masajul gingiilor cu degetele. După fiecare masă, spălatul dinţilor.

m. Zilnic masarea urechilor şi periodic curăţirea lor în interior.

m. In fiecare zi masajul pielii capului cu ajutorul

periei şi masajul rădăcinii părului, trăgîndu-l lent, destul de puternic şi fără zmucituri.

m. Periodic spălarea nărilor cu apă călduţă, puţin sărată.

n. Ultimul punct se adresează de-o potrivă şi psihicului şi fizicului şi constă în cîteva recomandări principale asupra alimentaţiei.

Yoghinii sînt fixaţi pe un regim cerealier, dar au foarte multă înţelegere pentru cei din afara hotarelor Indiei, acceptîndu-le orice tip de alimentaţie, cu restricţia evitării abuzurilor.

Recomandăm un regim mixt cît mai variat, frînat însă prin şocuri alimentare la nivel lactat şi vegetal, avîndu-se grijă să se elimine alimentele pentru care organismul prezintă intoleranţă.

Indicăm un număr de reţete pentru diferitele tipuri de şoc alimentar. Ele nu sînt obligatorii. Fiecare va stabili pentru sine durata şi mijloacele.

Soc lactat. Se va folosi laptele, dacă se poate crud şi produsele lactate cum ar fi chefirul, laptele bătut, iaurtul, brînza proaspătă de vaci. Se vor evita brînzeturile fermentate.

Reţeta 1. Lapte amestecat cu brînză proaspătă de vaci şi pîine prăjită.

Reţeta 2. Iaurt cu pîine prăjită.

Reţeta 3. Chefir cu brînză proaspătă de vaci şi pîine prăjită.

Reţeta 4. Brînză proaspătă de vaci amestecată cu iaurt, fără pîine.

Soc vegetal. Se vor folosi fructe şi legume de sezon, precum şi toate vegetalele ce pot fi consumate în stare naturală

Reţeta 1. Mere consumate cu coajă şi cu pîine.

Reţeta 2. Morcovi, ţelină, în felii subţiri cu ulei de măsline şi zeamă de lămîie. Se va folosi pîinea.

Reţeta 3. Salată de varză crudă, ardei gras şi ceapă cu ulei de măsline şi zeamă de lămîie. Se va consuma pîine.

Reţeta 4. Fierbeţi cartofi şi conopidă, apoi îi tăiaţi felii. Adăugaţi ţelină şi morcovi cruzi trecuţi prin răzătoare, apoi turnaţi ulei de măsline şi zeamă de lămîie. Se va consuma fără pîine.

Soc mixt.

Reţeta 1. Brînză proaspătă de vaci cu fructe (mere, pere, prune, pepene galben sau verde, struguri etc.), fără nimic altceva.

Reţeta 2. Brînză proaspătă de vaci amestecată cu iaurt, sfeclă roşie fiartă trecută prin maşina de carne împreună cu hrean. Se va evita pîinea.

Reţeta 3. Iaurt amestecat cu morcovi raşi şi ţelină rasă. Se va consuma fără pîine.

Reţeta 4. Cartofi copţi cu brînză proaspătă de vaci şi ceapă. Se va evita pîinea.

Recomandăm cu insistenţă consumarea urzicilor crude. Nu aveţi teamă, nu înţeapă limba. Modul de consumare :

m. Presărate în cirbă, supă sau mîncare zemoasă.

m. Amestecate cu brînză proaspătă de vaci, iaurt, lapte bătut, chefir.

m. Asociate cu salată verde şi ulei de măsline şi zeamă de lămîie.

După învăţătura yoghină, organismul are nevoie de mult lichid pentru eliminarea toxinelor. Recomandăm consumul de mixturi de plante medicinale în infuzie, cum ar fi un ames-

tec în părţi egale de sunătoare, pelin şi muşeţel. Se va consuma rece dimineaţa, pe stomacul gol şi cald, la terminarea mesei. Fiecare se va ghida în alegerea mixturilor de plante medicinale după reacţia organismului.

Dăm acum şi reţeta unei băuturi bogate în complexul B, vitamina C şi bioprincipii.

Radeţi o lămîie şi stoarceţi miezul. Adăugaţi 100 ml. sirop de măceş sau miere de albine, un calup de drojdie de bere, cît o bucăţică de zahăr cubic şi 750 ml. de apă călduţă. Astupaţi vasul şi lăsaţi să fermenteze cîteva ore. Cînd lichidul devine acidulat, îl puneţi la răcoare şi după 1 - 2 ore poate fi consumat

In reţetele date mai sus, nu am indicat nici cantitatea şi nici durata şocului. Lăsaţi organismul să le stabilească.

Din punct de vedere yoghin, este de o importanţă capitală ca în timpul şocului alimentar să se îndepărteze orice tentaţie pentru alte preparate. Şocul alimentar nu trebuie să devină un chin. Dacă nu reuşiţi acest lucru efectul principal este nul. Spre control, căutaţi să vedeţi şi să simţiţi mirosul preparatelor considerate cele mai tentante şi prin efort de voinţă să înlăturaţi dorinţa de a le consuma. Procedînd astfel organismul va căpăta independenţă în alegerea alimentelor şi va indica spiritului de ce are în mod real nevoie şi cît are nevoie. Obţineţi forma ideală de alimentaţie specifică fiecăruia. Realizaţi, ceea ce Richter şi şcoala sa au numit " self selection ", autoselecţia.

După învăţătura yoghină, alcoolul şi tutunul atacă vibraţiile dublului fluidic, fiind în felul acesta obstacole în calea evoluţiei. Eliminaţi alcoolul din consumul zilnic. Folosiţi-l cît mai rar şi dacă se poate deloc, cu atît mai bine. Renunţaţi

la tutun, procedînd în mod brusc. Sovăielnicii pot alege momentul apariţiei unei afecţiuni respiratorii sau digestive care intervin frecvent, în special ultima, la fumători. Intreruperea fumatului în această perioadă cere un efort volitiv mai mic, avînd în acelaşi timp un pronunţat caracter terapeutic.

Incheiem recomandările noastre în privinţa alimentaţiei cu modul în care trebuie luată masa.

Evitaţi să mîncaţi dacă sînteţi supărat sau prea obosit. Mai întîi vă refaceţi starea de bună dispoziţie şi înlăturaţi oboseala printr-un somn 1/2 oră şi nu mai mult. In timpul mesei vă concentraţi atenţia asupra procesului însuşi, masticaţi mult şi transformaţi alimentele, folosind o salivaţie bogată, într-o pastă cît mai lichidă. Mîncaţi calm, fără agitaţie. Evitaţi discuţiile, muzica, radioul sau televizorul.

Yoghinii dau o deosebită atenţie atît alimentaţiei propriu-zise, cît şi modului în care are loc.

Igiena psiho-fizică ne face apţi căilor yoghine şi ne permite să ne construim stilul personal de viaţă, nu sub formă de constrîngeri, ci de rezultat natural şi necesar al propriei ascensiuni.

Pentru a ne putea lua în primire, pentru ca fiecare să devină " El ", au loc acţiuni corporale (ASANA), controlul respiraţiei (PRANAYAMA), eliberarea conştiinţei de solicitările interne şi externe (PRATYAHARA), concentrarea gîndirii (DHARANA), meditaţie activă (DHYANA) şi extazul activ, contopirea dintre gînditor, gîndire şi obiectul gîndirii (SAMADHI).

Mulţi reduc HATHA-YOGA la mişcările corporale confundînd-o cu un sistem de educaţie fizică, specific hindus. Acţiunile corporale în HATHA-YOGA se deosebesc fundamental, atît în modul de execuţie cît şi în scopul urmărit, de orice sistem

de educaţie fizică, indiferent denumirea. Mai întîi este exclus automatismul. Totul se face sub control conştient şi fiecare mişcare este legată de un efort psihic. Avem de-a face cu mişcări propriu-zise (ASANA), gesturi (MUDRA) şi contracţii musculare (BANDHA). Se urmăreşte subordonarea corpului dens, conştiinţei învelişului fizic, în vederea unificării fiinţei. Procesul de subordonare impune corpului dens o funcţionare normală din care rezultă o sănătate perfectă. Musculatura se fortifică, ţesuturile devin elastice şi reflexele mai vii. După unele lucrări vechi numărul acţiunilor corporale se ridică la 84.ooo de poziţii. După alte lucrări şi mai vechi, numărul ar fi mult mai mare, deci practic inepuizabil. In mod arbitrar unii practicanţi au redus numărul mişcărilor corporale la 84 de poziţii. Alţii, ghidîndu-se după experienţa proprie, s-au fixat pe un alt număr de poziţii variabil de la practicant la practicant. Această cale am ales-o şi noi.

Dăm cîteva recomandări referitor la executarea poziţiilor.

Alegeţi un loc retras în aer liber şi folosiţi un covor sau pled îndoit, aşternut pe pămînt. In cazul în care condiţiile nu vă permit, puteţi executa poziţiile şi într-o cameră bine aerisită. Evitaţi lumina artificială. Costumaţia cît mai sumară şi lejeră, de preferat corpul complet gol. Indepărtaţi toate adaosurile corporale cum ar fi ochelari, cercei, inele, brăţări etc.

Mişcările se execută lent, continuu, suplu, fără efort şi sub control conştient. Se înlătură orice automatism. In cazul în care simţiţi dureri, nu vă alarmaţi. Ungeţi locul dureros. Yoghinii recomandă uleiuri vegetale, Frecaţi fără a apăsa prea tare şi după aceea continuaţi. Nu faceţi nimic competitiv, chiar

cu voi înşivă. Totul să decurgă în mod natural, dintr-o necesitate care apare de la sine. După terminarea programului vă odihniţi pînă vă simţiţi complet restabilit. Nu este permis să rămîneţi obosit.

Trecem acum la respiraţie. Yoginii ne învaţă să respirăm abdominal, în patru timpi, folosind în exclusivitate nările şi sub control conştient.

În respiraţia abdominală cutia toracică nu se bombează, în schimb diafragma apasă pe intestine, iar coastele se îndepărtează unele de altele. Pîntecul se dilată în inspiraţie şi se contractă în expiraţie. Nările nu iau parte la respiraţie, rămîn imobile. Timpii respiratori sînt : inspiraţia (PURUKA), prima retenţie (KUMBHAKA), expiraţia (REHAKA) şi retenţia în vacuitate (KUMBHAKA). Durata respiraţiei variază între durata inspiraţiei şi dublul ei. Unitatea de timp respirator este durata pronunţării în mod calm a silabei " OM ", al cărui sens nu-l vom discuta.[x)]

Vom folosi pentru indicarea timpilor respiratori şi durata lor o sumă aritmetică de patru termeni. Spre exemplu : 3 + 2 + 5 + 2, înseamnă inspiraţia 3 unităţi, prima retenţie, două unităţi, expiraţia 5 unităţi şi retenţia în vacuitate, două unităţi.

Folosind silaba " OM " se va scrie :

OM, OM, OM,

OM, OM,

OM, OM, OM, OM, OM,

OM, OM.

Notă : x) Nu trebuie însă confundat cu trinitatea brahmană.

Prin respiraţie, pretind yoghinii, avem singurul contact direct cu cosmosul. Respiraţia este oarecum un act reflex şi trebuie transformată într-un act conştient. Indicăm o cale simplă, la îndemîna tuturor, care permite obţinerea controlului conştient asupra respiraţiei. In fiecare dimineaţă la deşteptare, înainte de a părăsi patul, respiraţi lent abdominal de cîteva ori, închideţi ochii, vă relaxaţi musculatura şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : respir conştient, respiraţia se află sub controlul meu, Apoi vă sculaţi, aerisiţi bine camera şi începeţi un mic exerciţiu rexpirator după formula : 3 + 2 + 5 + 2 sau după formula 4 + 2 + 4 + 2. Care vi se pare mai comodă. Exerciţiul îl puteţi executa de pe loc sau din mers. Tot timpul veţi avea atenţia concentrată asupra procesului respirator. La început s-ar putea întîmpla să simţiţi în timpul exerciţiului respirator, o stare de vomă sau ameţeală. Este reacţia organică. Intrerupeţi pentru un moment. După ce a trecut starea neplăcută reîncepeţi. Durata exerciţiului o va indica organismul.

Cînd, fără a vă obosi, durata exerciţiului va ajunge la 30 de minute, sînteţi apţi să treceţi la un exerciţiu respirator de foarte mare importanţă, cu efecte nebănuite. Veţi folosi formula N + 4N + 2N + 4N, pornind de la N = 1 şi treptat veţi trece la N = 2, N = 3 etc., după indicaţiile organismului. Exerciţiul se execută numai de pe loc. Luaţi o poziţie comodă, avînd grijă să păstraţi coloana vertebrală dreaptă. Calm desăvîrşit, musculatura relaxată şi control conştient asupra procesului respirator. Vă opriţi la cel mai mic semn de agitaţie, nervozitate sau oboseală. Vă odihniţi şi reîncepeţi dacă organismul permite. Dacă nu, amînaţi pentru a doua zi. Fiţi foarte atenţi, nu forţaţi.organismul. Neţinînd seama de recomandările

noastre, pot avea loc accidente grave.

Exercițiul se va executa zilnic. Este un exercițiu respirator fundamental. Ne mărginim a indica cîteva efecte generale : o bună oxigenare sanguină, normalizarea tensiunii, dispariția impurităților de pe obraz, catifelarea pielii cu o pigmentație sănătoasă, privirea mai puternică, mai expresivă. Întărește echilibrul neuro-endocrin. Nervozitatea dispare, memoria se fortifică, crește puterea de concentrare, de gîndire, de discernămînt. Dezvoltă inteligența intuitivă. Cu cît N ia valori mai mari, apar efecte noi, despre care însă evităm să vorbim. Exercițiul îl face pe practicant să elibereze conștiința de solicitările interne și externe (PRATYAHARA), să obțină starea de concentrare a gîndirii (DHARSANA), de meditația activă (DHYANA), și să se ridice la extazul activ (SAMADHI).

CAPITOLUL III

Exercițiile pe care le prezentăm cititorilor noștri în modestul abecedar HATHA-YOGA se adresează persoanelor relativ sănătoase, indiferent de sex și vîrstă. In cazul diferitelor maladii este nevoie de avizul medicului. Cît privește executarea pozițiilor ne-am limitat la considerațiuni generale, lăsînd în sarcina fiecăruia descoperirea detaliilor.

Am adoptat acest mod de expunere din următoarele două considerente : participarea activă a executantului, calitatea musculaturii și puterea de concentrare a fiecăruia asupra organismului, modifică detaliile de la individ la individ. Participarea activă o justifică cel de al doilea principiu general. " lumea se modifică prin propria-i activitate ", în cazul de față fiind vorba de activitate conștientă. Dar în virtutea primului principiu general " tot ce există se manifestă ", activitatea conștientă are de înlăturat acele manifestări existențiale care o frînează și o pun în imposibilitate de a realiza scopul propus. Efortul de înlăturare al manifestărilor existenței negative din punctul de vedere al scopului, îl numim echivalentul obținerii acelui scop.

Pentru o mai bună înțelegere să ne fie permisă o metaforă : cineva vrea să obțină o anumită mișcare mecanică (scopuri), dar mișcarea respectivă nu se obține din nimic și nu vine din senin. Cere un echivalent care îmbracă următoarele forme :

a. Obținerea bagajului de cunoștiințe necesar realizării mișcării mecanice propuse.

b. Construirea mijloacelor materiale capabile s-o execute.

m. Transformarea unei energii oarecare în energie mecanică.

Considerăm exemplul suficient de grăitor pentru a se înţelege de ce este necesar ca cel ce se construieşte pe sine, să găsească singur detaliile conform naturii lui, în executarea poziţiilor HATHA-YOGA. La nivel moral prezenţa echivalentului s-a numit echitate. Şi viaţa este perfect echitabilă. Ea nu oferă nimănui nimic gratuit.

Trecem acum la o suită de 13 exerciţii. E necesar un permanent control conştient asupra organismului. Consideraţi corpul fizic un simplu instrument al " Eu "-lui.

Exerciţiul 1.

Poziţie verticală, picioarele apropiate, mîinile duse la spate, antebraţele paralele cu pămîntul. Inchideţi ochii, respiraţi lent abdominal în patru timpi. Durata fiecărui timp se va determina după indicaţiile organismului. Pe cît este posibil, relaxaţi musculatura şi vă concentraţi atenţia asupra poziţiei.

m. Lăsaţi lent şi continuu capul pe spate pînă la ref z, tensionînd puternic musculatura cefii (figura 2.).

Vă concentraţi atenţia asupra muşchilor trapezi. Reprezentaţi în imaginaţie poziţia şi rolul lor, apoi pronunţaţi calm şi hotărît cuvintele : muşchii trapezi se găsesc sub controlul meu conştient. Relaxaţi brusc musculatura cefii şi aplecaţi lent capul pînă atingeţi cu bărbia pieptul fără a încovoia spatele (figura 3.).

Apăsaţi puternic cu bărbia pieptul şi vă concentraţi atenţia asupra muşchilor sternocleidomastoidieni. Ii reprezentaţi în imaginaţie, apoi pronunţaţi mintal calm hotărît cuvin-

tele : muşchii sternocleidomastoidieni se găsesc sub controlul meu conştient.

Relaxaţi brusc musculatura gîtului şi reveniţi la poziţia iniţială. Mişcaţi în supeţe capul de cîteva ori, concentrîndu-vă atenţia asupra regiunii cervicale a şirei spinării. Reveniţi la poziţia iniţială.

m. Intoarceţi lent capul pînă la refuz la dreapta şi apoi la stînga, privind în spate peste umăr (figura 4.). Vă concentraţi atenţia asupra regiunii cervicale pe care o reprezentaţi în imaginaţie. Reveniţi la poziţia iniţială.

m. Aplecaţi lent capul la dreapta şi apoi la stînga, concentrîndu-vă atenţia asupra regiunii gîtului pe care îl reprezentaţi în imaginaţie (figura 5.). Reveniţi la poziţia iniţială.

m. Intindeţi gîtul cît mai mult posibil şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : " Eu sînt, eu vreau, eu pot" (figura 6.).Reveniţi la poziţia iniţială. Vo odihniţi puţin încercînd să nu vă gîndiţi la nimic.

Exerciţiul 2.

m. Luaţi poziţia din figura 7. Corpul drept, picioarele lipite, braţele paralele ridicate cu palmele prinse cu ajutorul degetelor. Se respiră liber abdominal. Inchideţi ochii şi vă concentraţi atenţia asupra şirei spinării.

m. Intoarceţi palmele cu faţa în sus şi aplecaţi corpul din mijloc pe spate fără a îndoi genunchii (figura 8.). Urmăriţi mintal mişcarea şirei spinării.

m. Desfaceţi palmele şi vă aplecaţi lent în faţă, reprezentîndu-vă în imaginaţie deplasarea vertebrelor. Apucaţi cu mîinile gleznele şi atingeţi cu fruntea picioarele (figura 9).

Reveniţi la poziţia iniţială, respiraţi cît puteţi de lent de cîteva ori, concentrîndu-vă atenţia asupra cuvintelor : sînt propriul meu stăpîn. Vă odihniţi.

Exerciţiul 3.

m. Luaţi poziţia din figura lo. Respiraţi liber abdominal şi vă concentraţi atenţia asupra bazinului, reprezentîndu-vi-l în imaginaţie.

m. Vă întoarceţi din mijloc la dreapta, fără a roti bazinul (figura 11.).

m. Vă aplecaţi pînă atingeţi cu vîrful degetelor pămîntul, dacă se poate întreaga palmă, cu atît mai bine (figura 12.). Staţi un timp în această poziţie, apoi urmînd calea inversă reveniţi la poziţia iniţială. Refaceţi exerciţiul la stînga. Reveniţi la poziţia iniţială şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : nu am teamă.

Exerciţiul 4.

Din poziţia verticală duceţi piciorul stîng la piept. (figura 13.). Inchideţi ochii şi reprezentaţi în imaginaţie muşchiul cvadriceps. Aceeaşi mişcare cu piciorul drept. Reveniţi la poziţia iniţială. Vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : nu urăsc.

Exerciţiul 5.

Din poziţia verticală duceţi mîna stîngă la spate, ridicaţi piciorul drept pe lîngă corp, îl prindeţi cu mîna dreaptă de degetul cel mare şi-l întindeţi lateral (figura 14.) Inchideţi ochii şi reprezentaţi în imaginaţie semitendinosul. Refaceţi exerciţiul schimbînd piciorul. Reveniţi la poziţia

iniţială. Vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : sînt calm, nimic nu mă poate tulbura. Vă odihniţi.

Exerciţiul 6.

Luaţi poziţia din figura 15. Vă concentraţi atenţia asupra respiraţiei. Respiraţi toracic în forţă fără retenţii, timp de 6o de secunde. După aceea vă modificaţi poziţia (figura 16.) şi respiraţi abdominal în patru timpi.

Durata fiecărui timp o va indica organismul. Exerciţiul se execută cu aplecări în cele două direcţii. La terminare reveniţi în poziţia iniţială şi-l refaceţi mintal.

Exerciţiul 7.

a. Luaţi poziţia din figura 17. şi vă concentraţi atenţia asupra corpului. Contractaţi şi relaxaţi întreaga musculatură de cîteva ori.

b. Luaţi poziţia din figura 18. Tensionaţi musculatura numai cît este necesar păstrării poziţiei. Timp de un minut încercaţi să nu gîndiţi nimic.

c. Luaţi poziţia din figura 19. Contractaţi musculatura şi vă concentraţi atenţia pe linie axială a corpului la nivelul inimii.

d. Luaţi poziţia din figura 2o. Relaxaţi cît mai mult corpul şi vă concentraţi atenţia asupra frunţii. Tot timpul se respiră liber abdominal. Durata componentelor exerciţiului o va stabili organismul.

Exerciţiul 8.

Luaţi poziţia din figura 21. Vă concentraţi atenţia asupra regiunii ombilicale. Vă aplecaţi puţin înainte şi arun-

caţi cu vioiciune picioarele înapoi (figura 22.). Respiraţia este liberă abdominală. Repetaţi exerciţiul de cîteva ori.

Exerciţiul 9.

Vă aşezaţi cu faţa în jos (figura 23.). Vă concentraţi atenţia asupra şirei spinării. Pronunţaţi mintal, calm, hotărît, cuvintele : coloana vertebrală este din ce în ce mai elastică. Luaţi poziţia din figura 24, păstrînd aceeaşi concentrare.

Exerciţiul 1o.

a. Vă aşezaţi pe spate (figura 25.). Respiraţi calm abdominal în patru timpi de cîteva ori. După aceea în timpul inspiraţiei ridicaţi piciorul drept la verticală (figura 26.). In timpul primei retenţii piciorul rămîne imobil, în timpul expiraţiei coboară şi în retenţie în vacuitate relaxaţi întreg corpul. Se continuă cu piciorul stîng şi apoi cu amîndouă.

a. Ridicaţi ambele picioare la cca. 45°, lent le mişcaţi lateral de o parte şi de alta în timpul inspiraţiei şi expiraţiei şi le ţineţi pe loc în timpul retenţiilor (figura 27.

Exerciţiul 11.

a. Luaţi poziţia din figura 28 şi calm respiraţi liber abdominal. Inchideţi ochii şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : nu urăsc pe nimeni.

a. Luaţi poziţia din figura 29. Respiraţi abdominal cu retenţii cît mai prelungite, fără însă a vă provoca o stare de agitaţie sau enervare. In timpul retenţiilor vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : sînt senin, sînt perfect echilibrat.

a. Luaţi poziţia din figura 3o. Respiraţi liber abdominal, închideţi ochii şi vă concentraţi atenţia asupra cuvinte

lor : sînt puternic, sînt drept, sînt înţelept.

m. Luaţi poziţia din figura 31. Respiraţi liber abdominal. Inchideţi ochii şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : respect şi iubesc omul.

m. Luaţi poziţia din figura 32. Respiraţi liber abdominal. Inchideţi ochii şi vă concentraţi asupra cuvintelor : sînt propriul meu stăpîn.

Exerciţiul 12.

In HATHA-YOGA există un exerciţiu numit " Salutul Soarelui " (în sanscrită SURYA-NAMASKARAM), căruia i se acordă o deosebită atenţie. Prezentăm două variante cu denumirea "Salutul mic ", în acest capitol şi " Salutul mare ", în capitolul X.

" Salutul mic ".

m. Luaţi poziţia din figura 33. Respiraţi normal.

m. Cu mişcări lente şi continui, ridicaţi braţele în sus, trageţi umerii înapoi, întindeţi capul, arcuiţi şira spinării şi inspiraţi profund (figura 34.).

m. Expirînd aplecaţi corpul înainte,atingeţi cu fruntea picioarele şi cu palmele pămîntul, pe linia călcîielor (figura 35.).

m. Stînd în reţenţie respiratorie, duceţi piciorul stîng înapoi. Apăsaţi cu pieptii piciorul drept, păstrînd bărbia puţin ridicată (figura 36.).

m. Inspirînd adînc, duceţi piciorul drept lîngă cel stîng, braţele puţin oblice, vă sprijiniţi pe palme şi pe degetele picioarelor (figura 37.).

m. Expirînd în ritmul mişcării, vă lăsaţi la pămînt, avînd puncte de sprijin, fruntea, pieptul, palmele, genunchii şi vîrful degetelor de la picioare (figura 38.).

m. Inspirînd adînc ridicaţi capul, arcuiţi şira spinării şi vă sprijiniţi în braţe (figura 39.).

m. Păstrînd retenţiile respiratorii, fără a depărta palmele şi tălpile, veniţi în unghi (figura 4o.).

m. Expirînd lent, aduceţi piciorul stîng la piept, dreptul sprijinindu-se pe genunchi şi degete (figura 41.).

m. Păstrînd retenţiile respiratorii, aduceţi şi piciorul drept lîngă cel stîng, cu fruntea atingeţi genunchiul, iar cu palmele pămîntul la nivelul călcîielor (figura 42).

m. Inspirînd vă ridicaţi în picioare (figura 43.).

m. Reveniţi la poziţia iniţială (figura 44.) şi respiraţi normal.

Exerciţiul se execută sub control conştient, păstrîndu-se o concordanţă riguroasă între respiraţie şi mişcare. Nimic forţat, totul să decurgă lent, calm, cît mai natural.

Yoghinii recomandă să se execute salutul soarelui dimineaţa cu faţa la est, la amiază cu faţa la sud şi seara cu faţa la vest.

Faceţi-l zilnic. Organismul va indica de cîte ori.

Exerciţiul 13.

Terminăm suita cu o poziţie de odihnă : corpul în unghi drept cu picioarele rezemate de un suport (figura 45.). Respiraţi liber abdominal, relaxaţi musculatura şi încercaţi să obţineţi vacuitatea psihică. Staţi astfel 15-3o minute.

Poziţia executată corect, face să dispară orice stare de oboseală, indiferent intensitatea ei. Bolnavii de astm găsesc vindecarea.

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

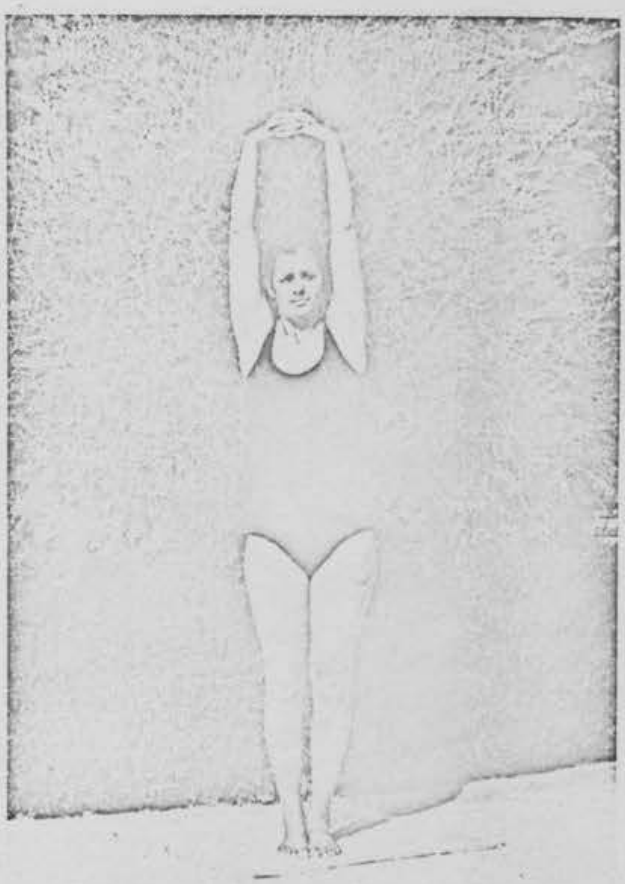

Fig. 7

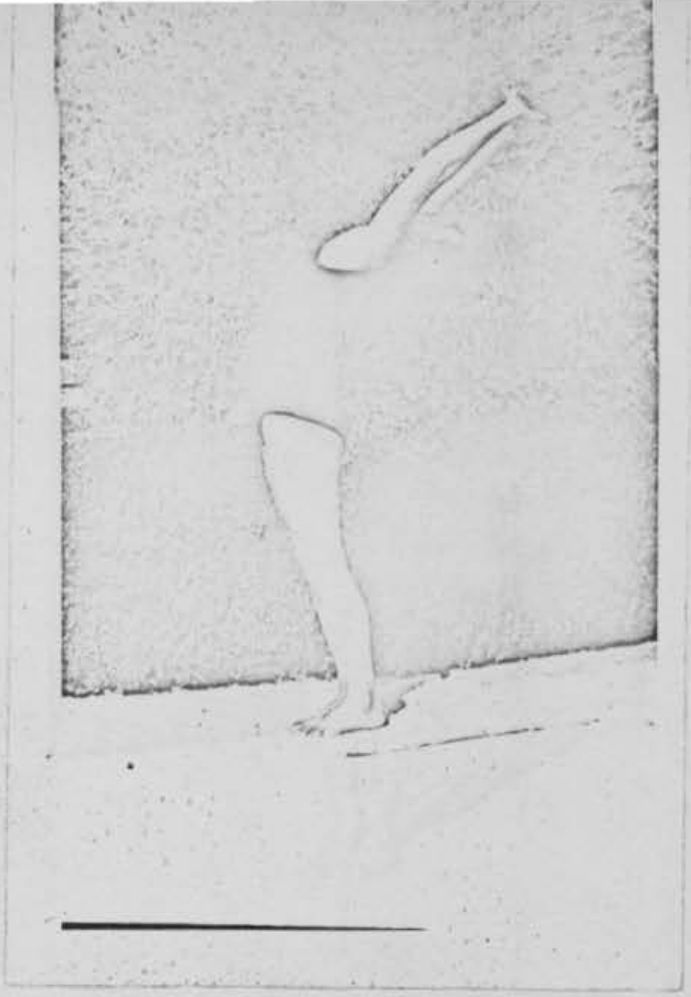

Fig. 8

Fig. 9

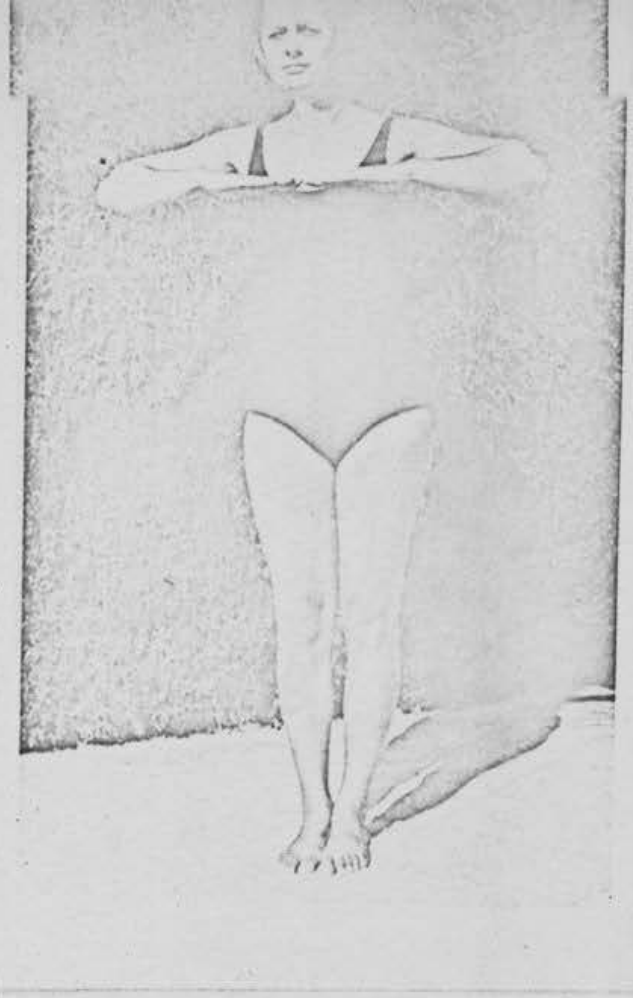

Fig. 10

Fig. 11

Fig. 12

Fig. 13

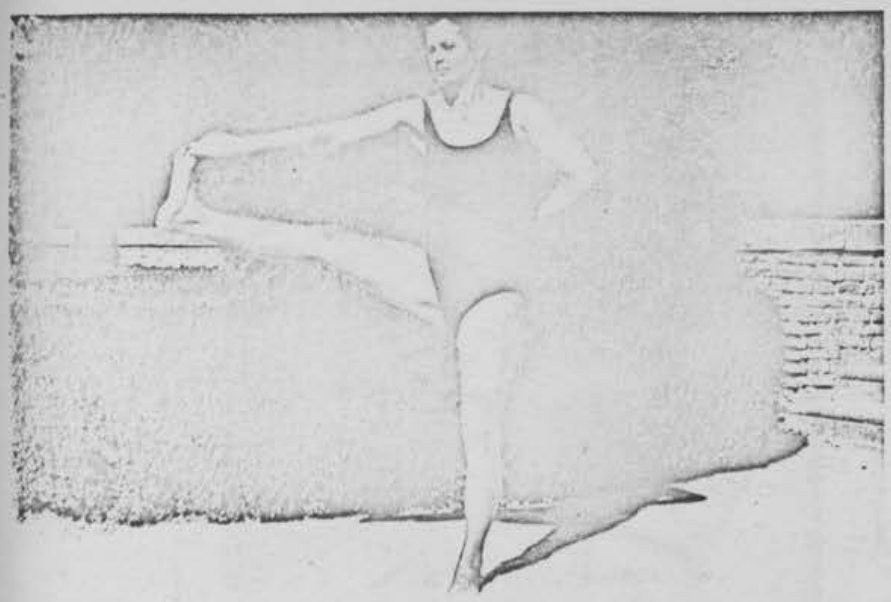

Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

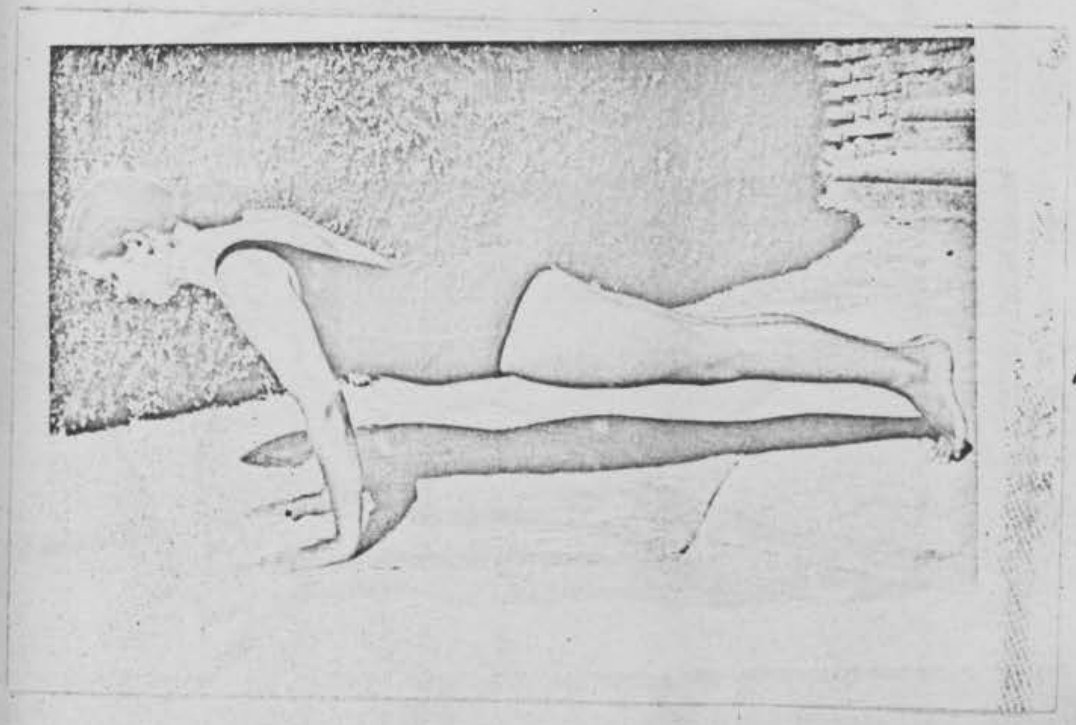

Fig. 17

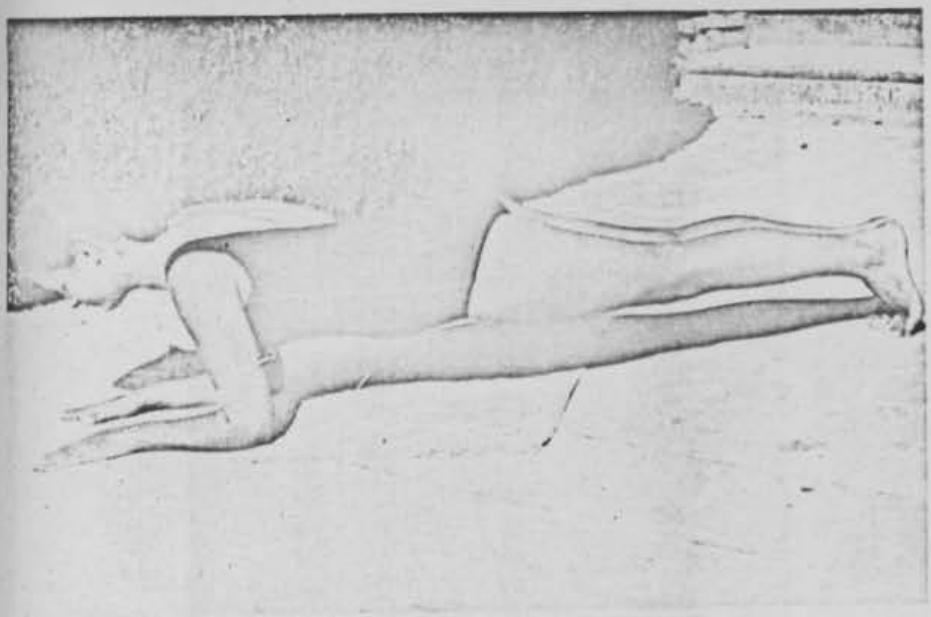

Fig. 18

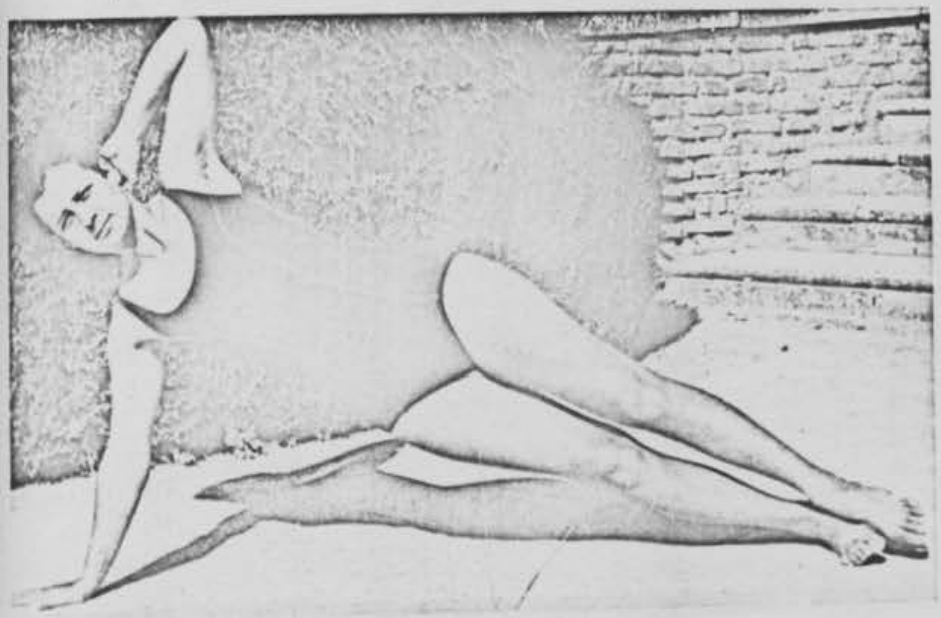

Fig. 19

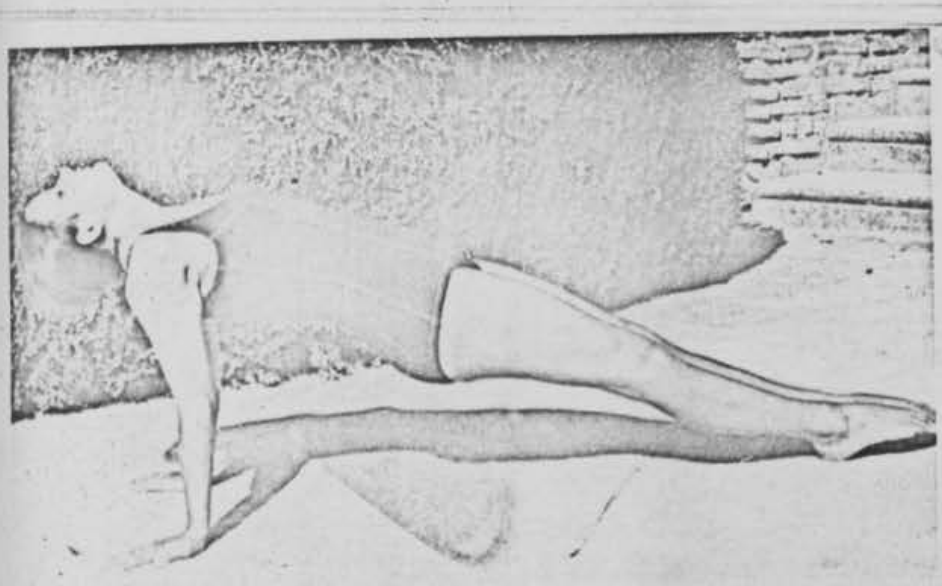

Fig. 20

Fig. 21

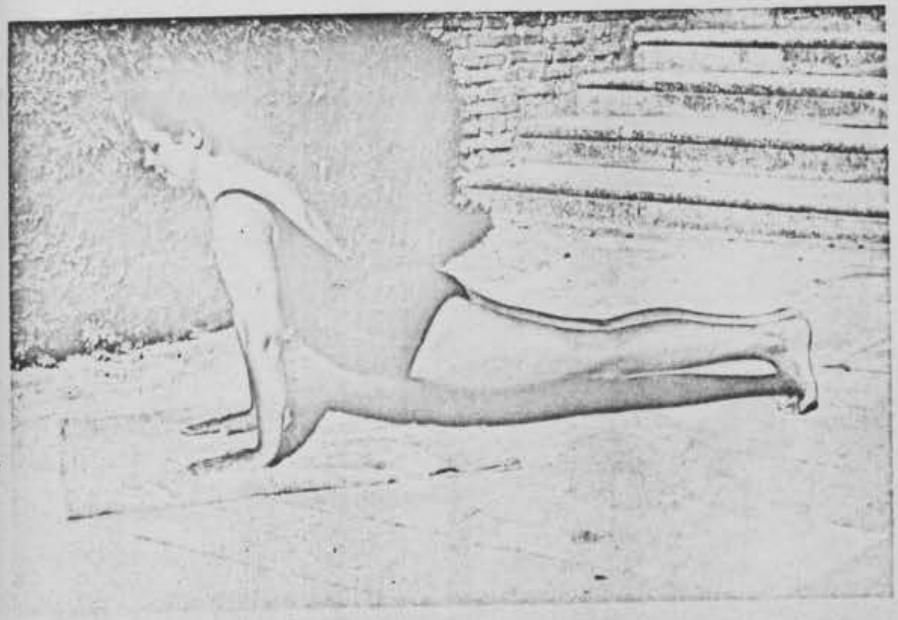

Fig. 22

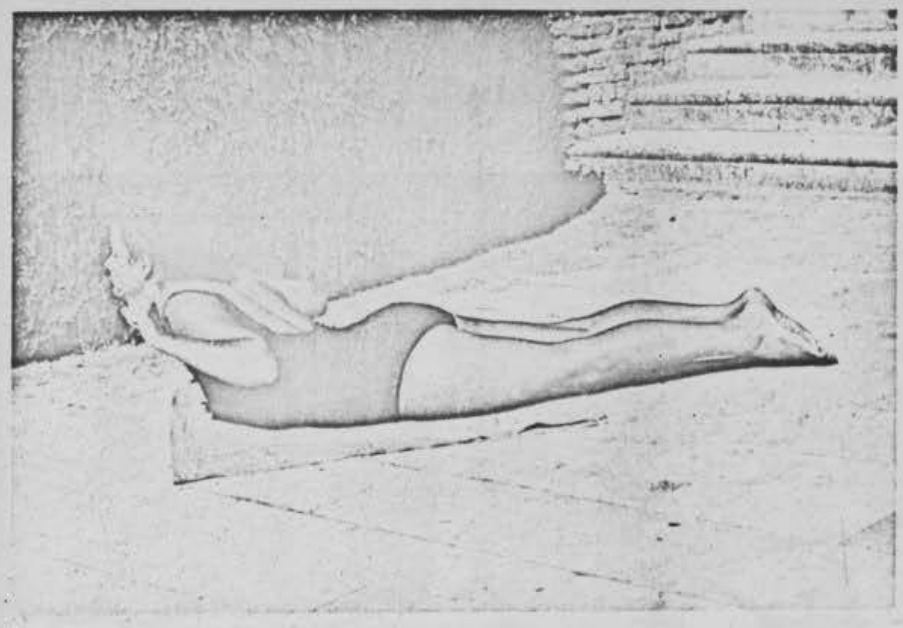

Fig. 23

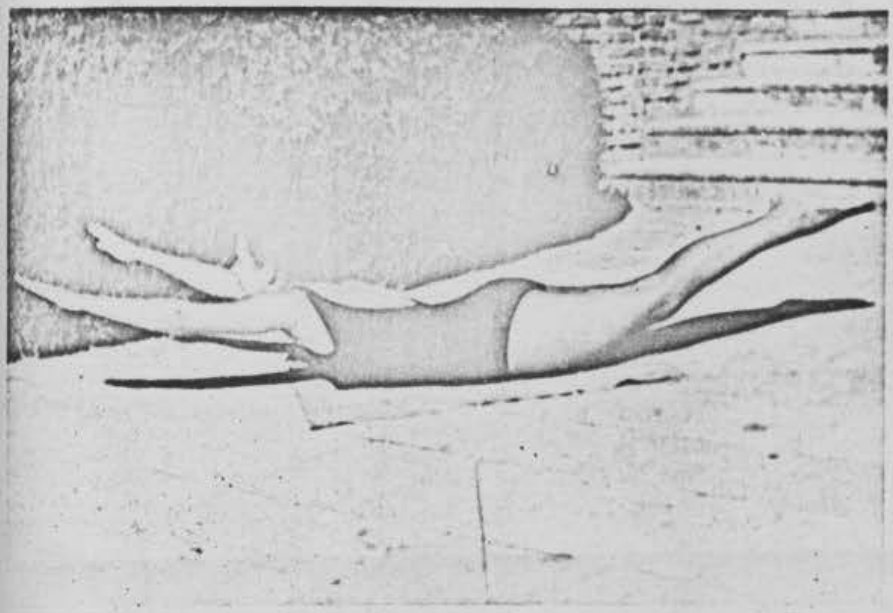

Fig. 24

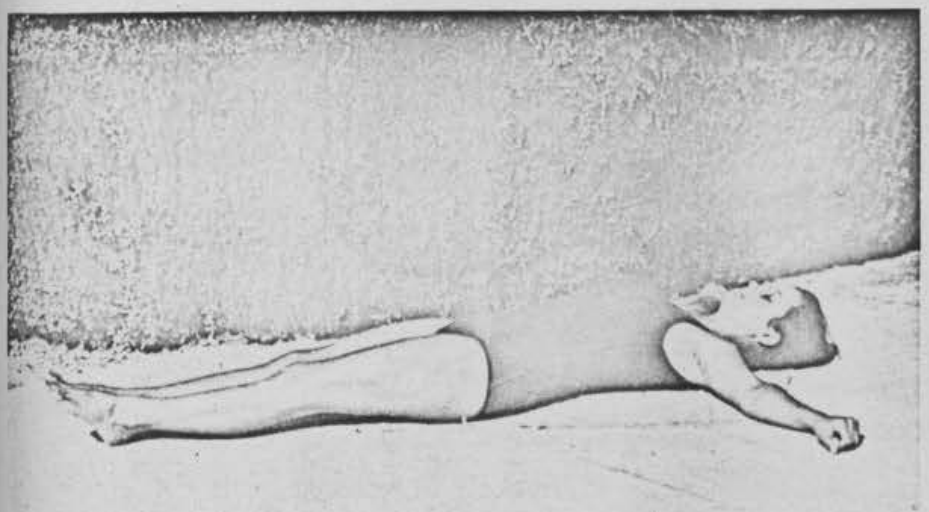

Fig. 25

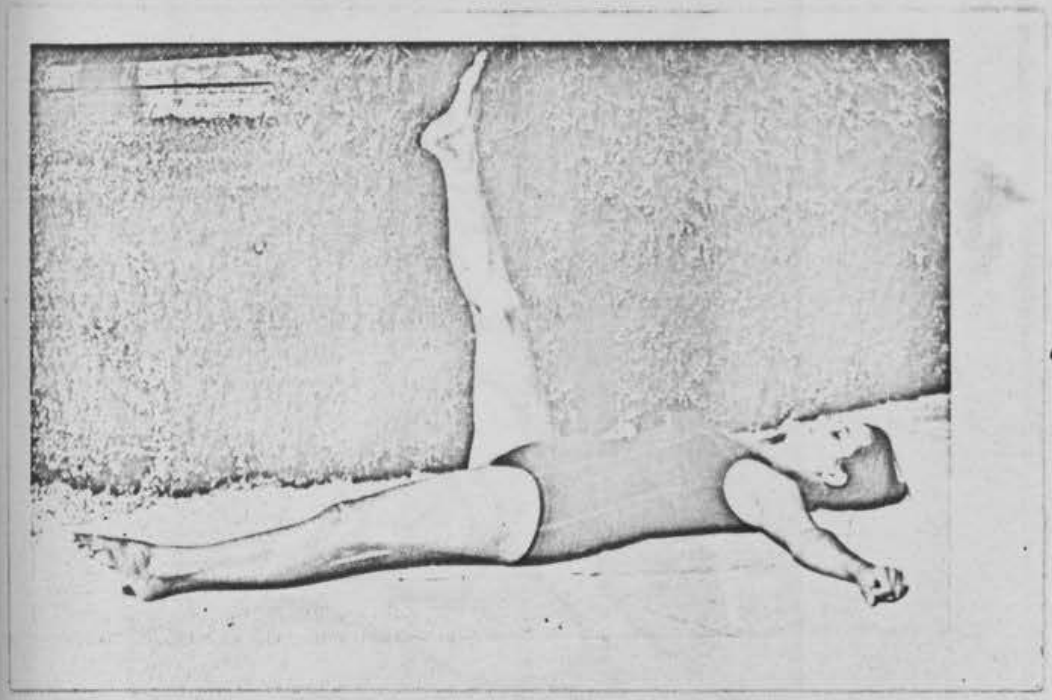

Fig. 26

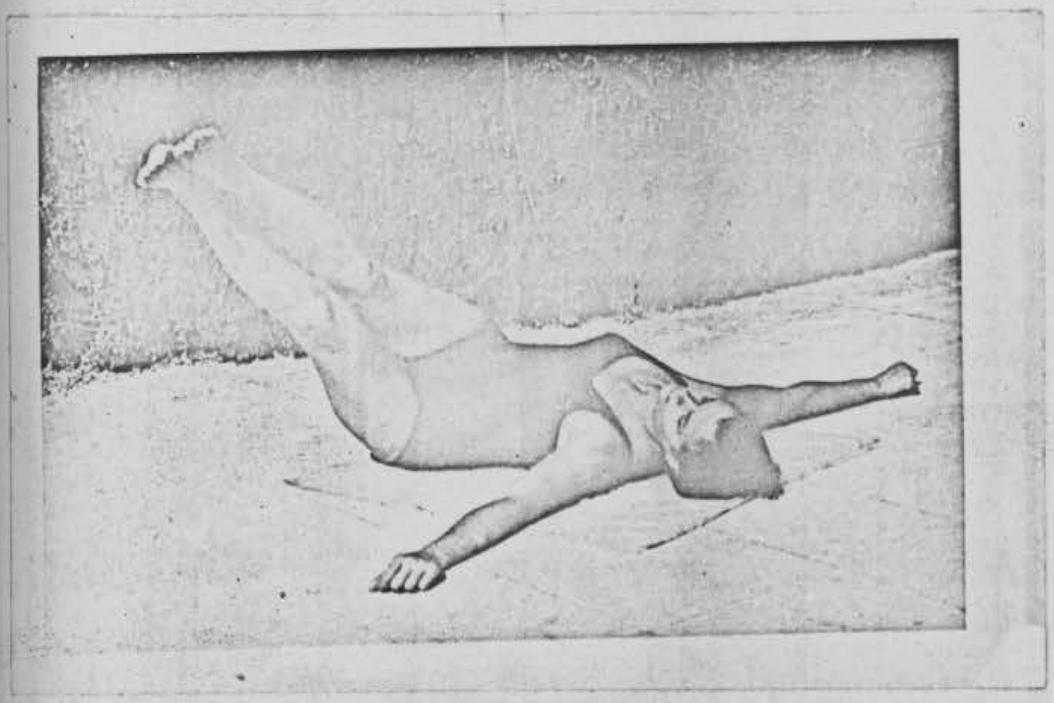

Fig. 27

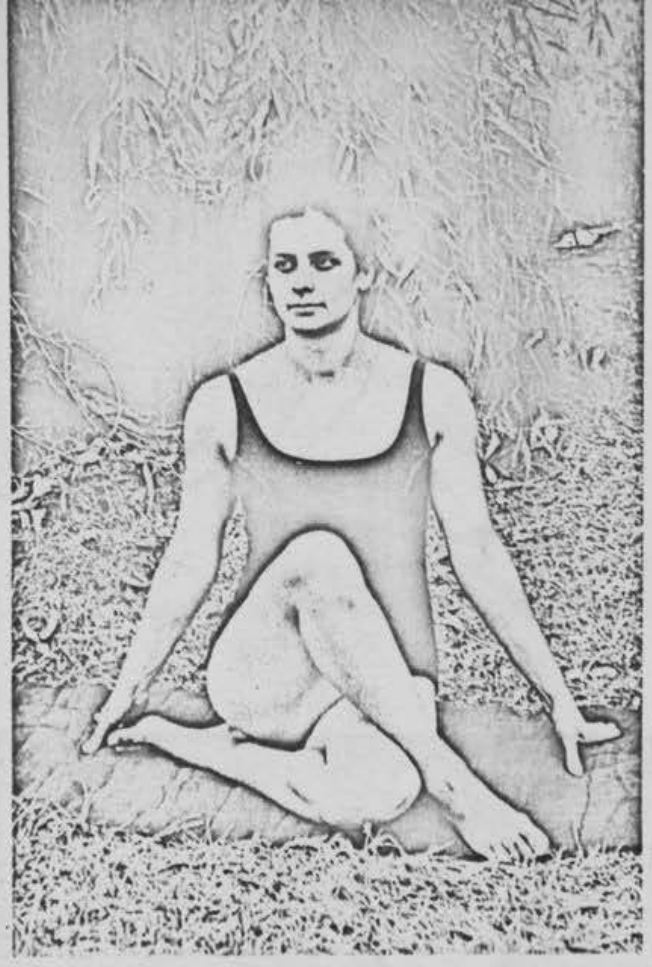

Fig. 28

Fig. 29

Fig. 30

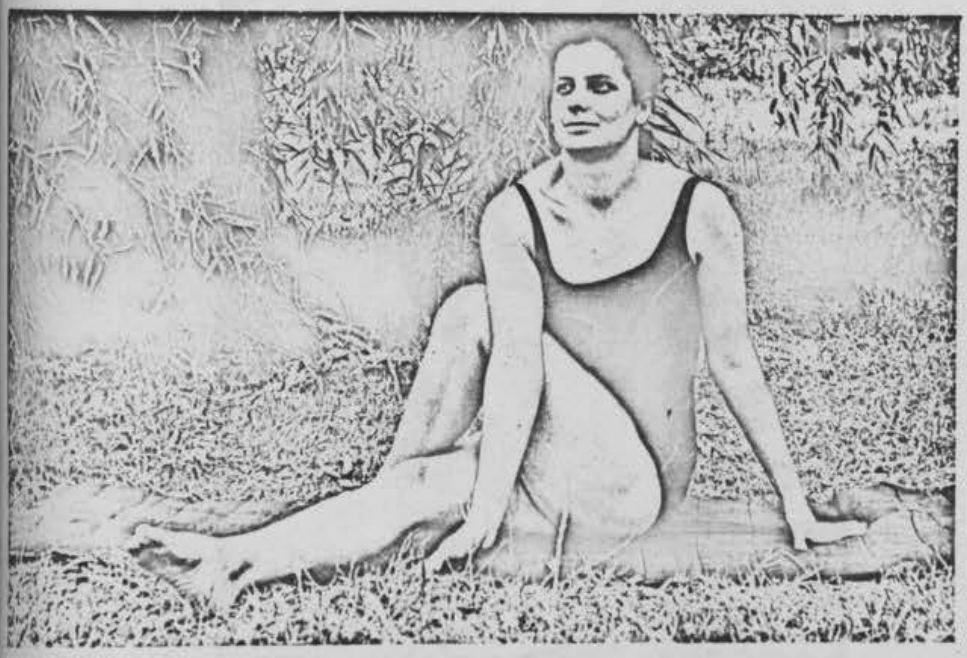

Fig. 31

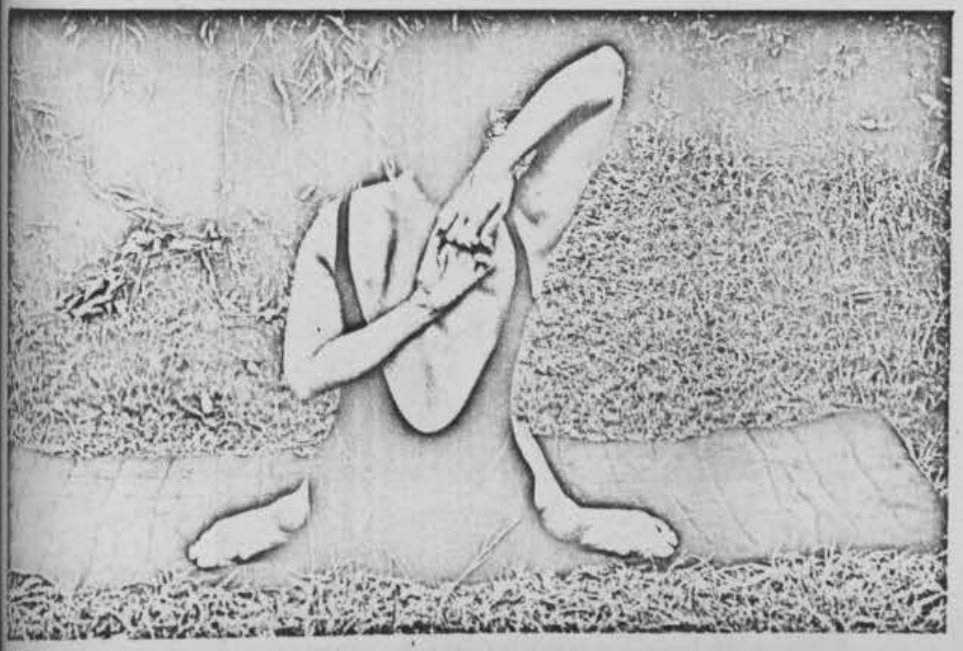

Fig. 32

Fig. 33

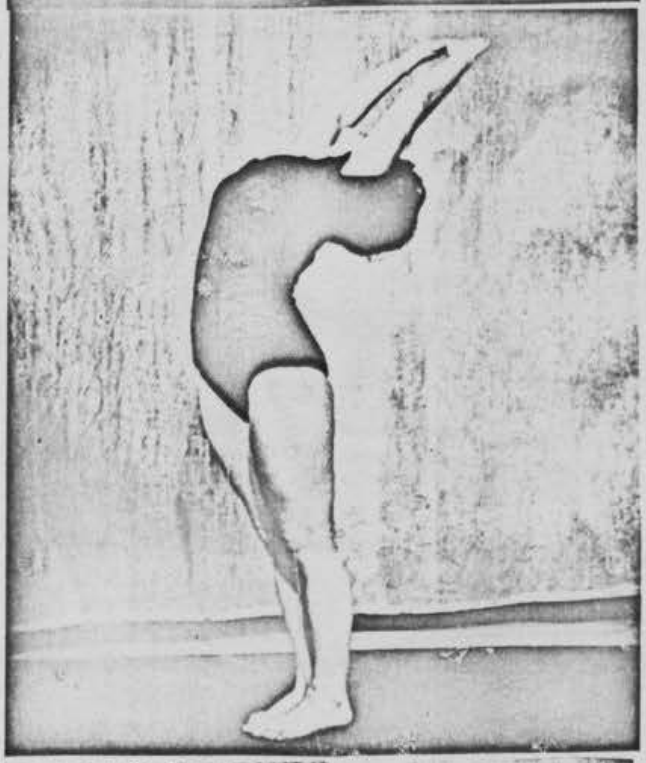

Fig. 34

Fig. 35

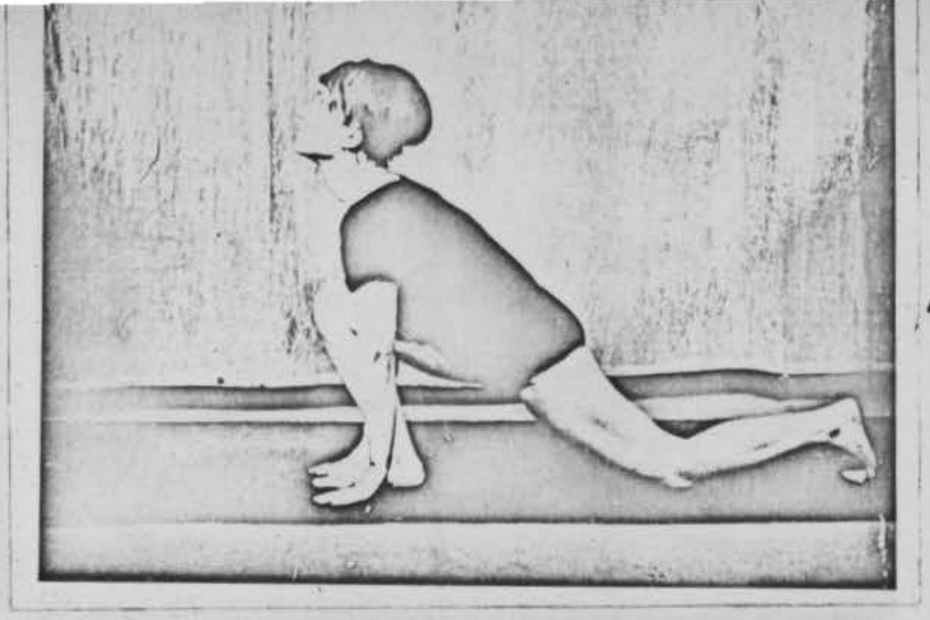

Fig. 36

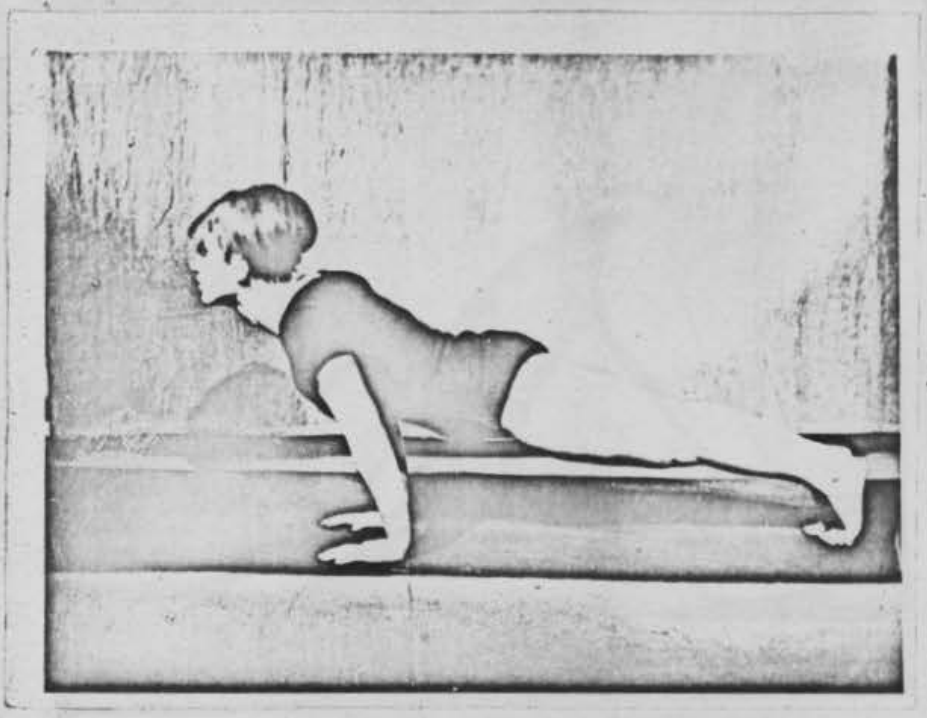

Fig. 37

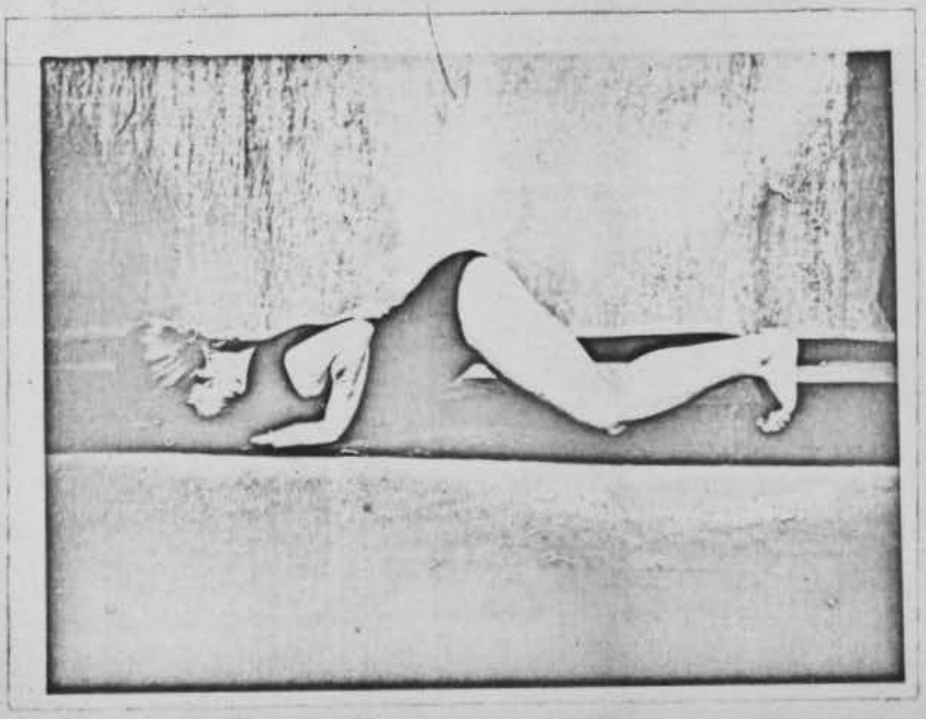

Fig. 38

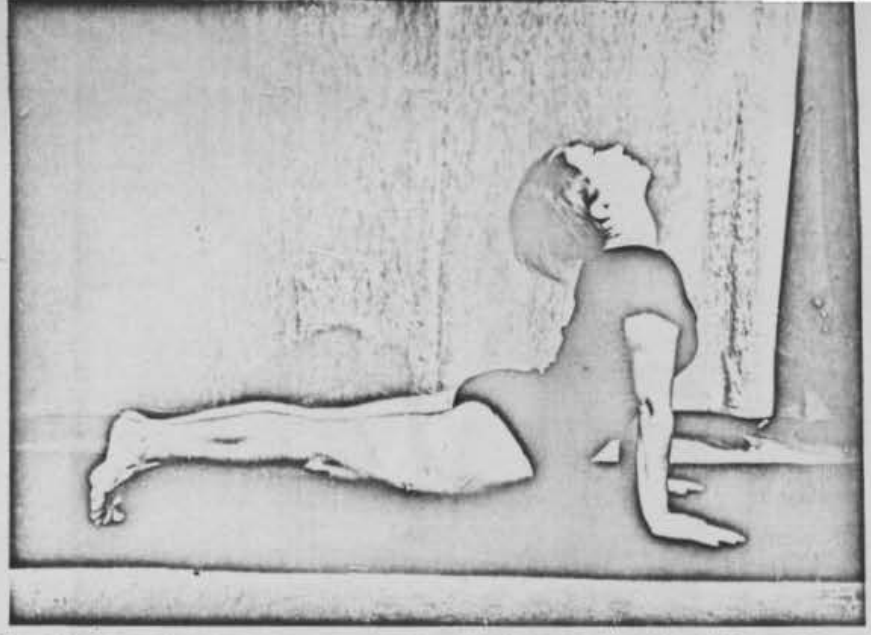

Fig. 39

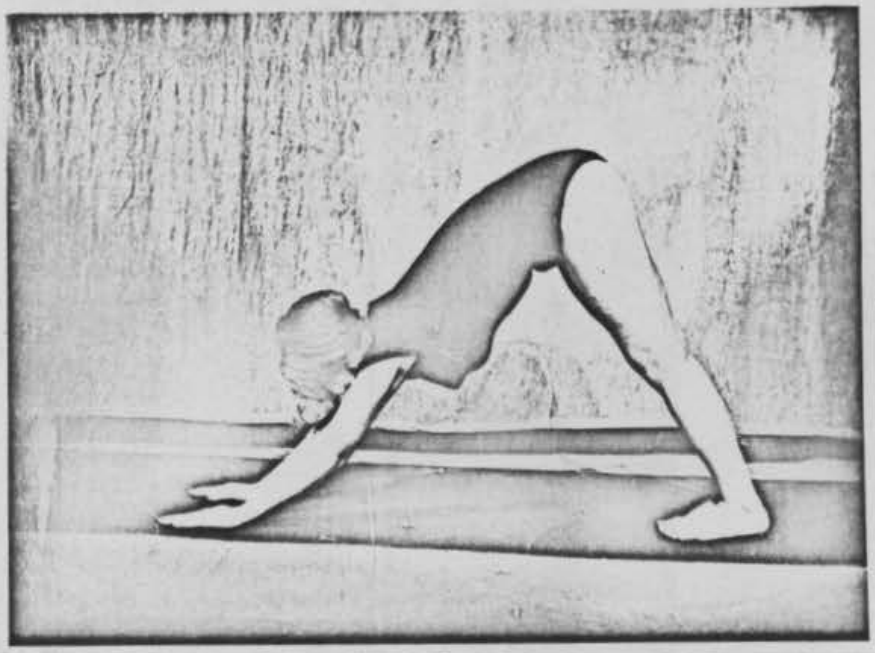

Fig. 40

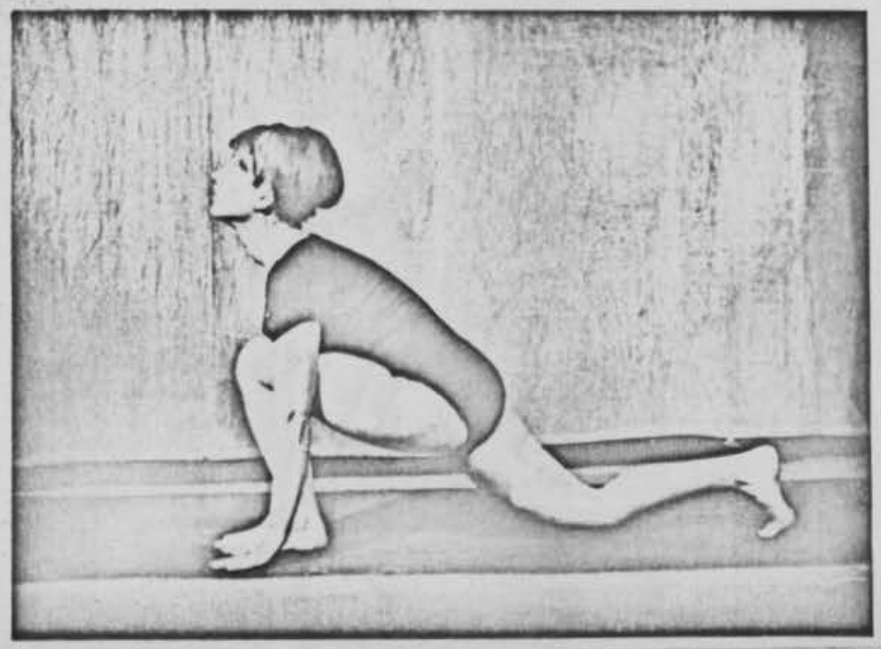

Fig. 41

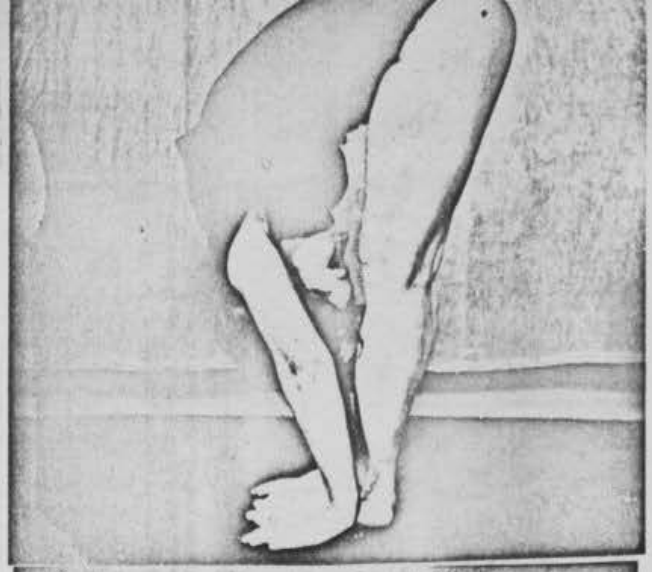

Fig. 42

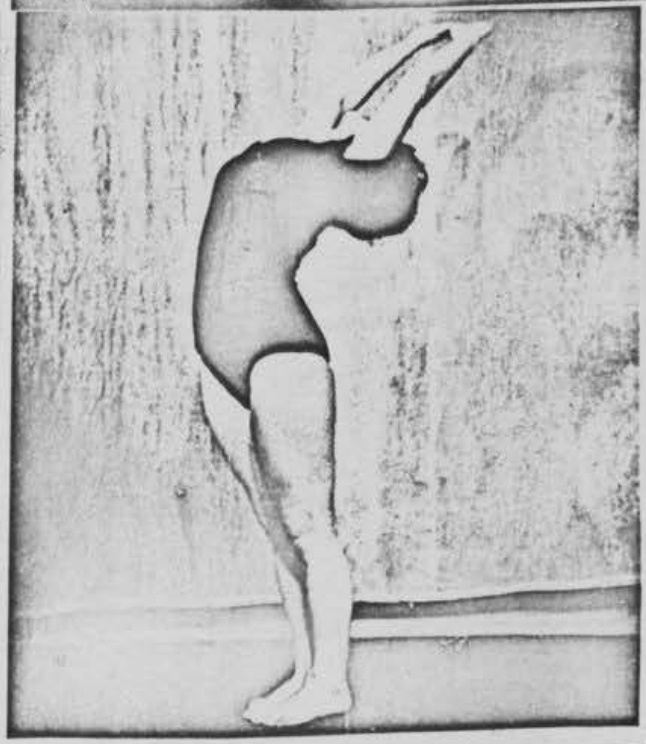

Fig. 43

Fig. 44

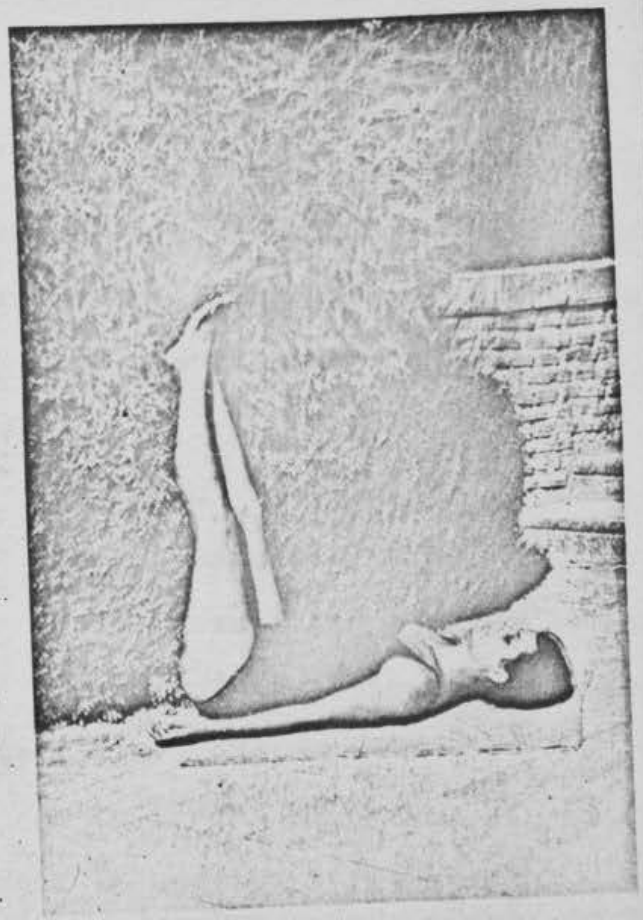

Fig. 45

CAPITOLUL IV

Trecem acum la două exerciţii numite poziţia capului (în sanscrită SIRHASANA) şi poziţia arborelui (VIRKSHASANA). Se respiră abdominal după formula 3 + 2 + 5 + 2.

Durata o stabileşte organismul. Nu forţaţi.

Exerciţiul 14.

Poziţia capului.

■. Vă aşezaţi în genunchi şi luaţi poziţia din figura 46.

■. Indreptaţi picioarele şi împingeţi puţin corpul înainte (figura 47).

■. Cu o mică smucitură sau în forţă, ridicaţi picioarele şi veniţi în echilibru (figura 48). Staţi în ec ilibru , după indicaţiile organismului, apoi reveniţi la poziţia din figura 46. Pînă stăpîniţi mişcarea vă puteţi sprijini pe un perete sau pu eţi folosi ajutorul unei persoane.

Exerciţiul 15.

Poziţia arborelui cuprinde poziţia arborelui directă şi poziţia arborelui inversată.

Poziţia arborelui directă :

■. Se execută pe rînd cu fiecare picior (figura 49).

■. Du eţi mîinile la ceafă şi vă aplecaţi din mijloc înainte (figura 5o).

■. Reveniţi la poziţia iniţială, apoi vă aplecaţi cu fruntea la genunchi (figura 51).

Se va respira liber abdominal.

Poziţia arborelui inversată :

■. Sprijiniţi pe palme şi cap, vă ridicaţi în echilibru

(figura 51').

m. Desfaceţi picioarele cît mai mult posibil (figura 52).

m. Schimbaţi poziţia palmelor, apropiaţi picioarele şi le aplecaţi din genunchi în unghi drept (figura 53).

m. Intindeţi mîinile cu palmele în sus şi îndreptaţi picioarele (figura 54).

m. Aplecaţi din mijloc picioarele şi veniţi în unghi drept (figura 55).

m. Reveniţi la poziţia din figura 52 şi modificaţi poziţia braţelor (figura 56).

Exerciţiile 14 şi 15 au efecte comune. Le indicăm : Odihneşte inima. Stimulează alimentaţia cu sînge a corpului. Aorta, carotidele şi arterele subclaviculare obţin un supliment de sînge arterial. Encefalul, cordonul spinal şi sistemul simpatic sînt abundent irigate. Vasele sanguine îşi păstrează astfel elasticitatea, iar dacă au pierdut-o şi o recapătă. Corpul devine suplu, musculatura elastică. Dispar ridurile de pe faţă. Calmează tensiunea nervoasă, fortifică memoria, stimulează capacitatea celebrală, stabileşte echilibrul psihic, întăreşte optimismul. Inlătură pesimismul, oboseala, insomnia. Duce la dispariţia tulburărilor funcţionale ale ochilor, urechilor, nasului şi gîtului.Fortifică plămînii. Combate constipaţia, dezinteria, afecţiunile gastrointestinale, apendicita, bronhopneumonia, astmopleurozia, paralizia lombagoul, artrita regiunii dorsale, diabetul, guta, dispepsia, debilitatea mintală, hemoroizii, varicele, prostatita, urinarea excesivă, impotenţa, spermatoreia, deplasarea uterului.Normalizează ciclurile menstruale. In anumite cazuri vindecă discrimia ovariană şi sterilitatea.

Exerciţiile sînt contra indicate pentru suferinzii de boli pulmonare, catar şi rinită nazală cronică, scufene,datorită

unei hipertensiuni, nevralgii faciale şi ochi injectaţi.

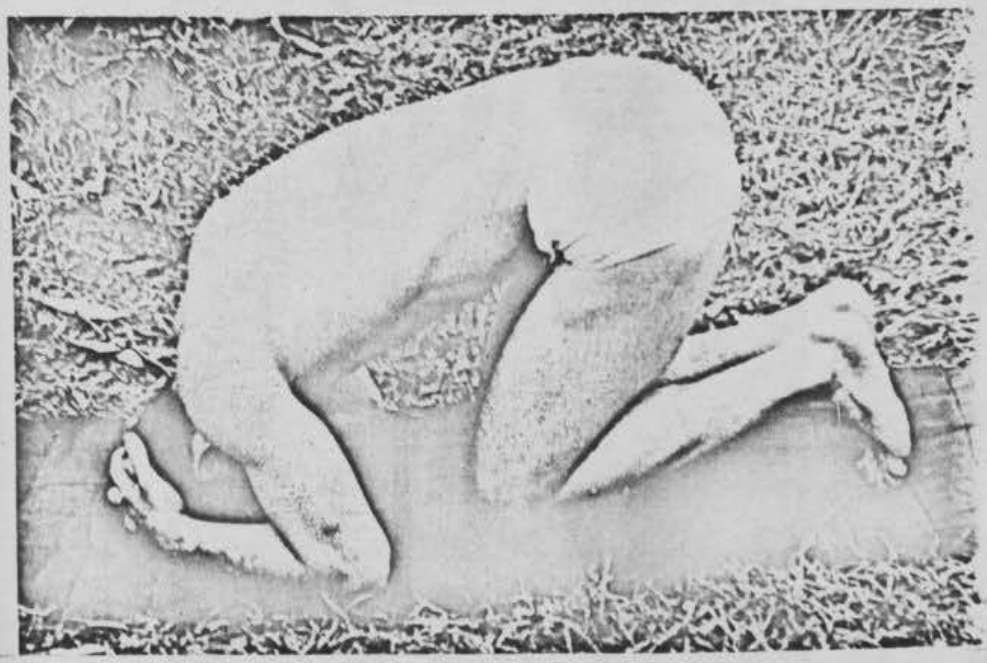

Fig. 46

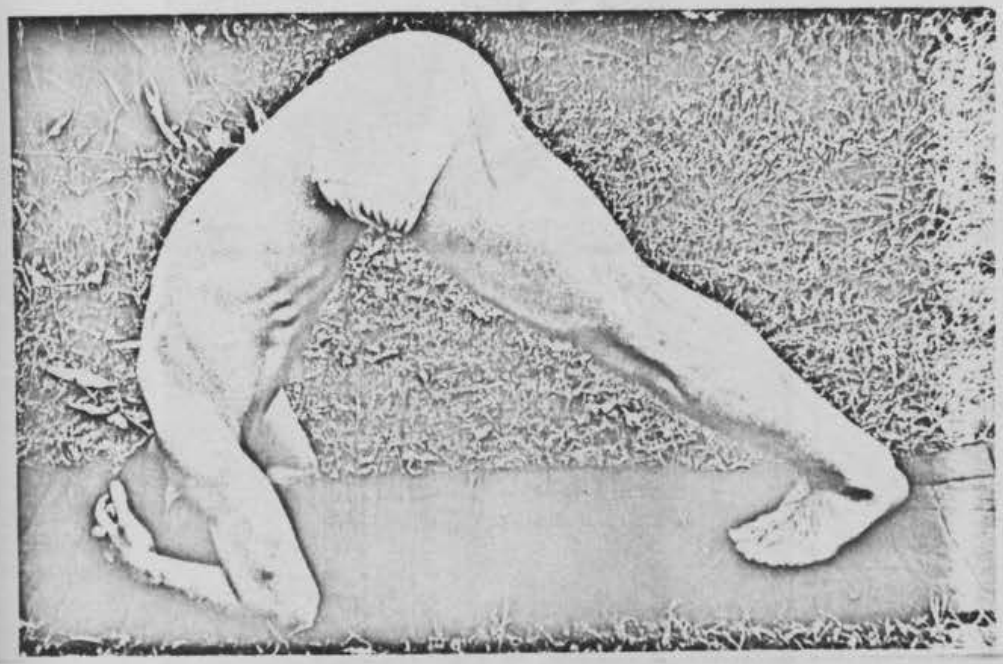

Fig. 47

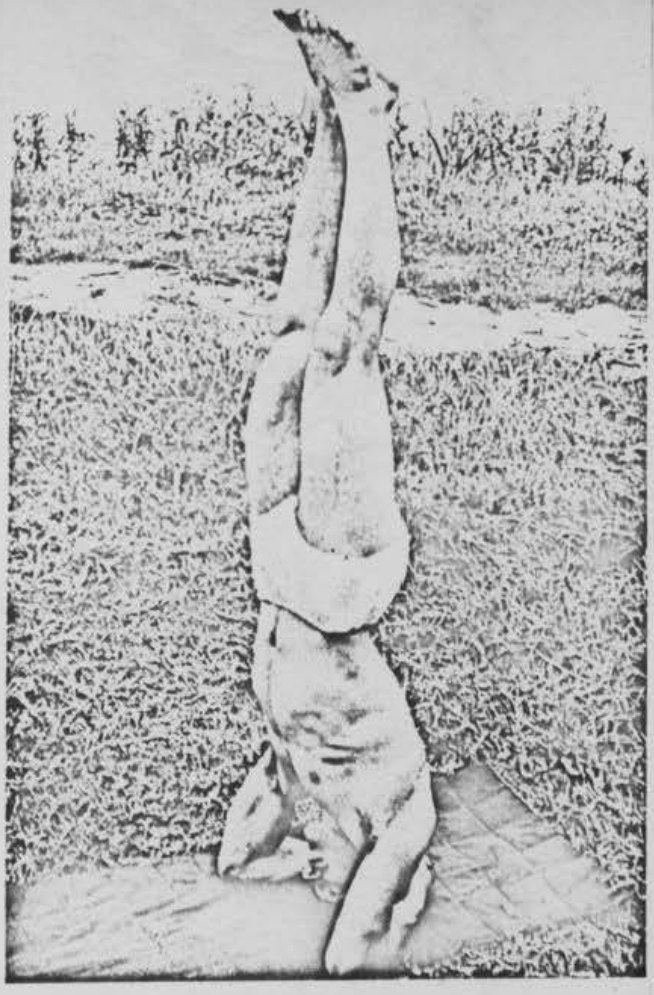

Fig. 48

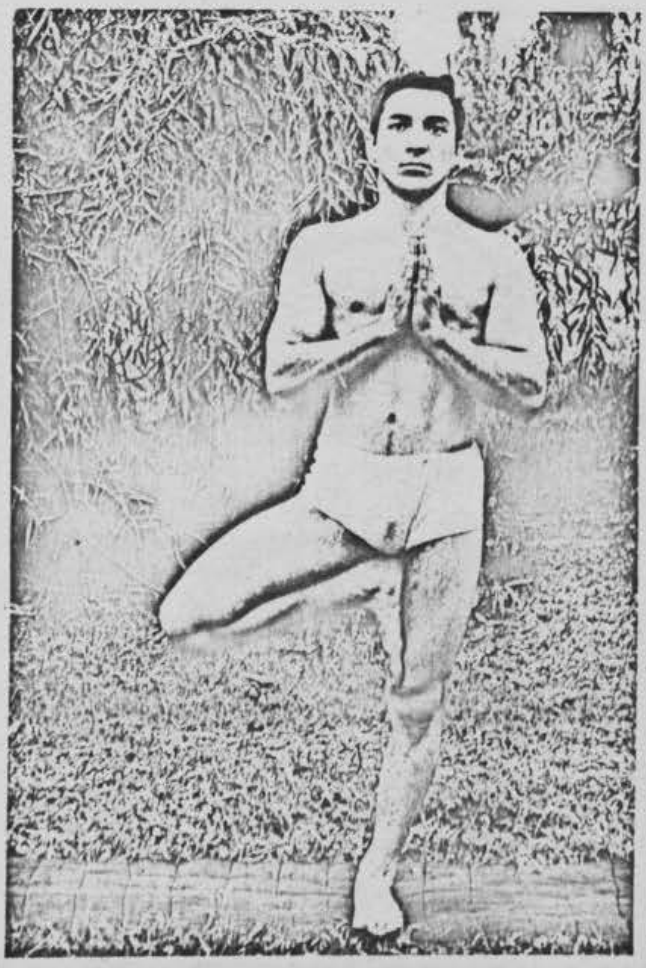

Fig. 49

Fig. 50

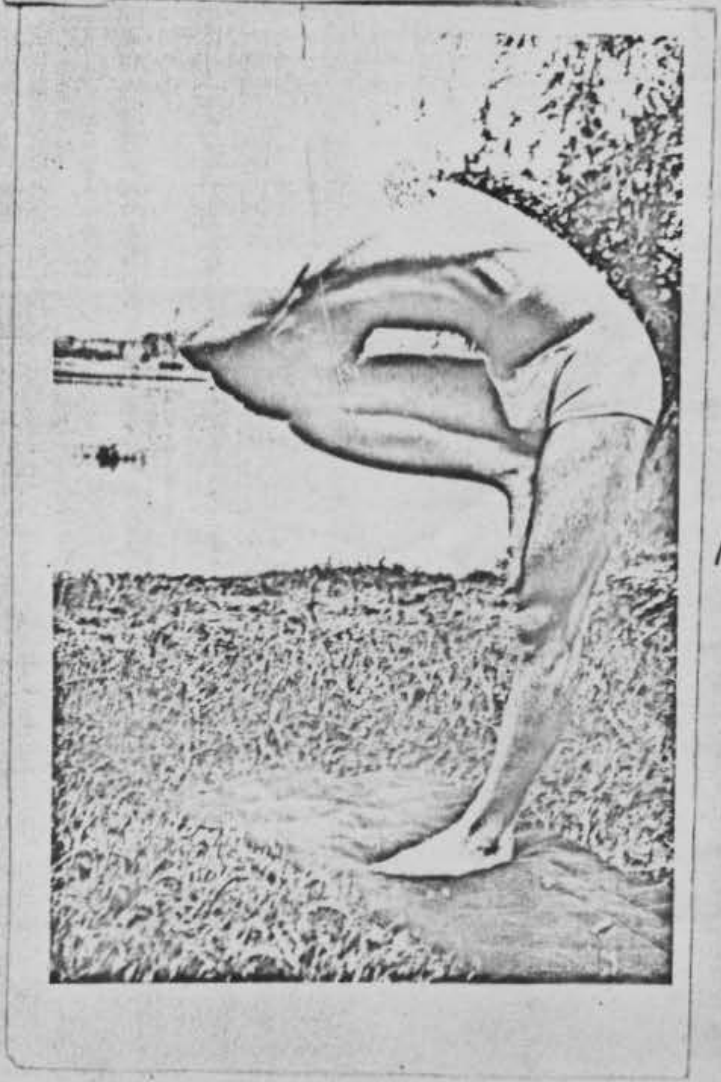

Fig. 51

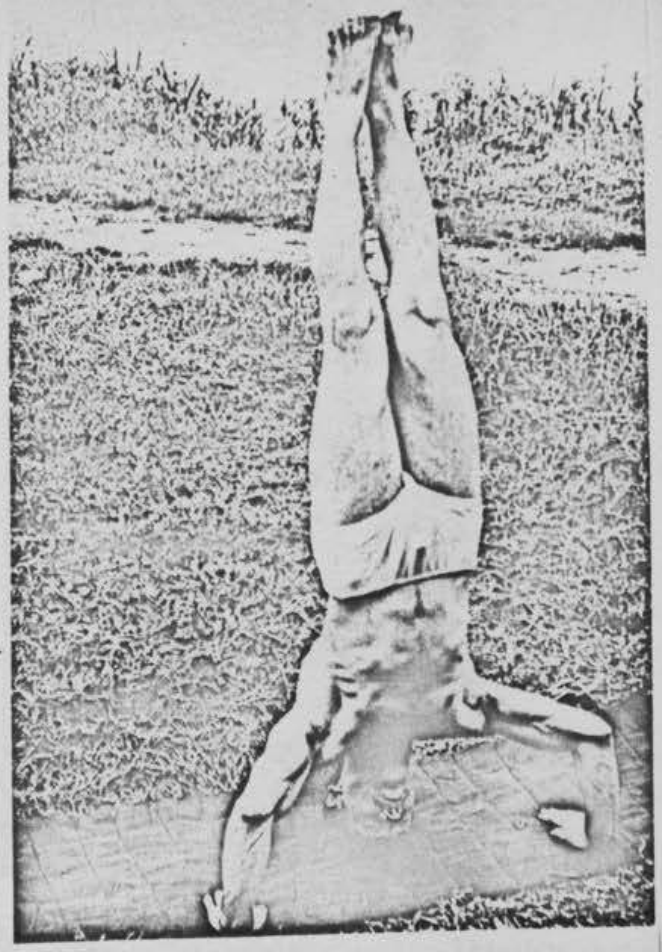

Fig. 51'

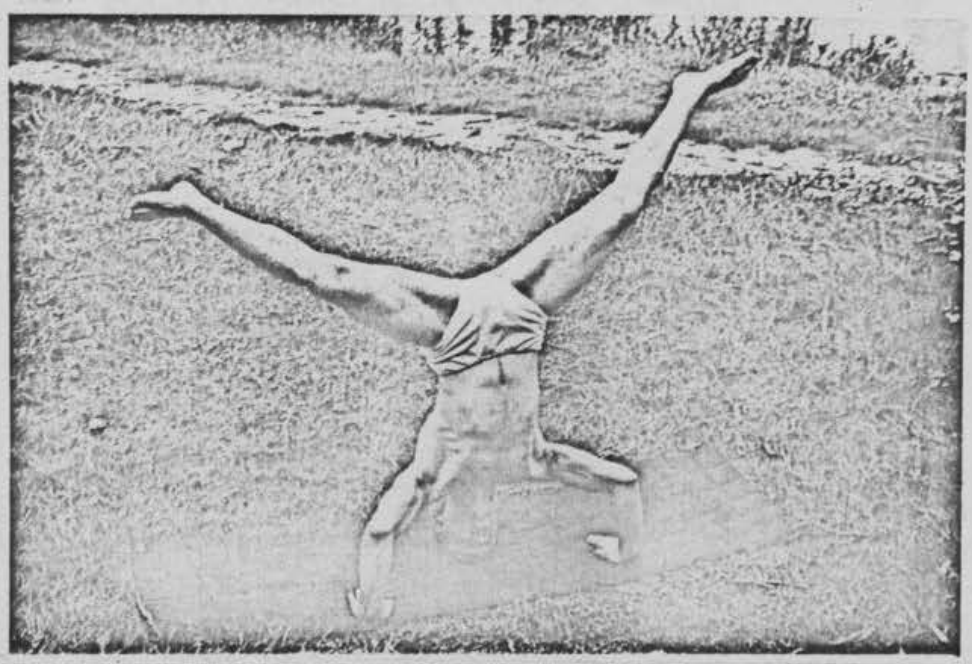

Fig. 52

Fig. 53

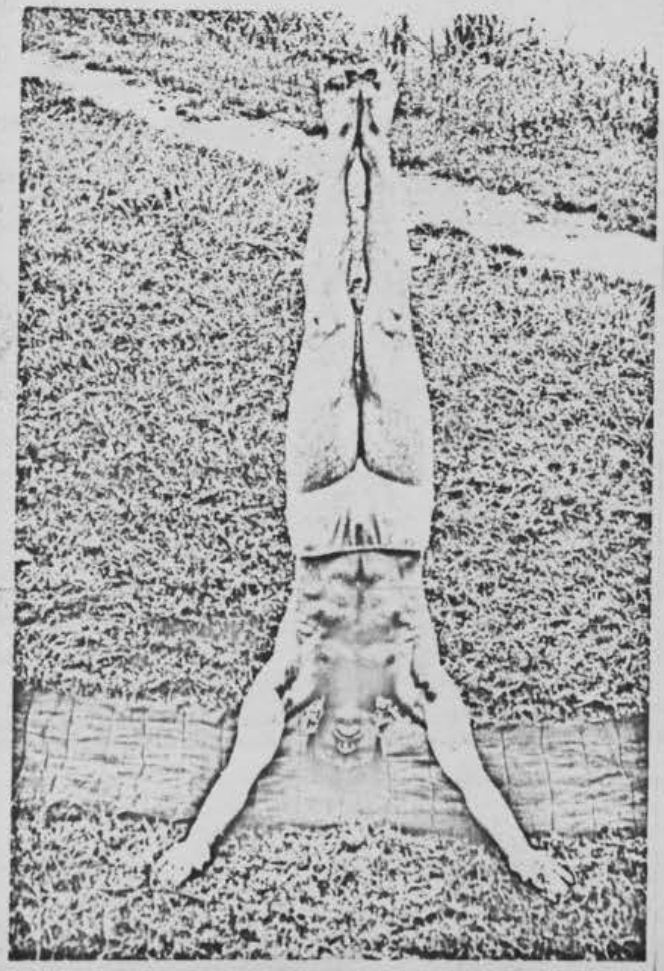

Fig. 54

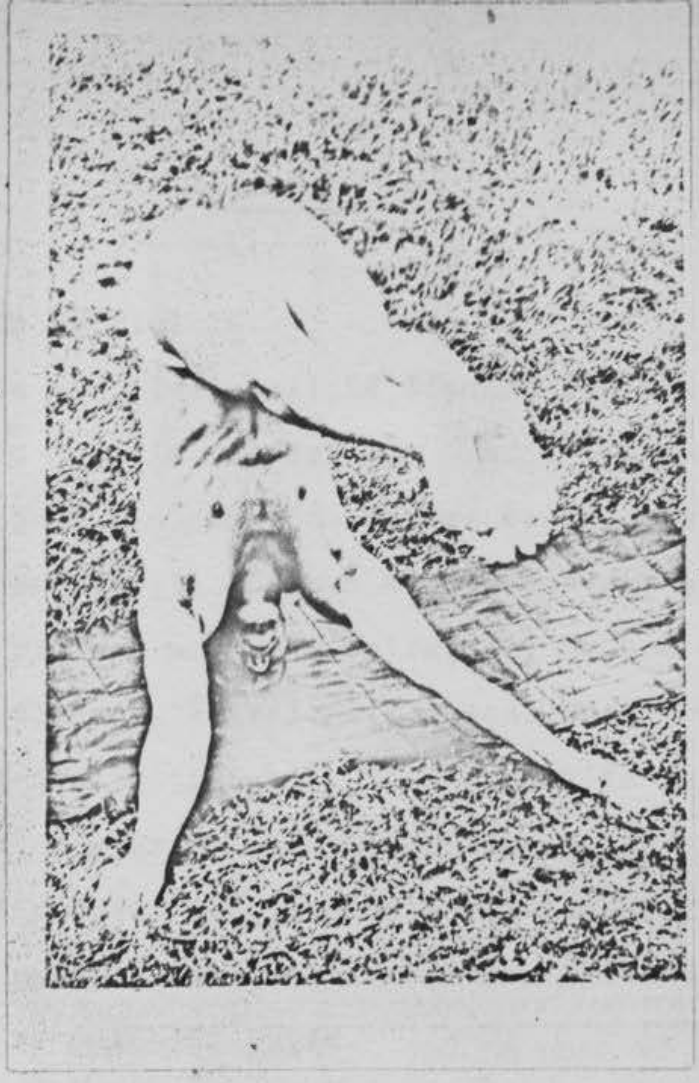

Fig. 55

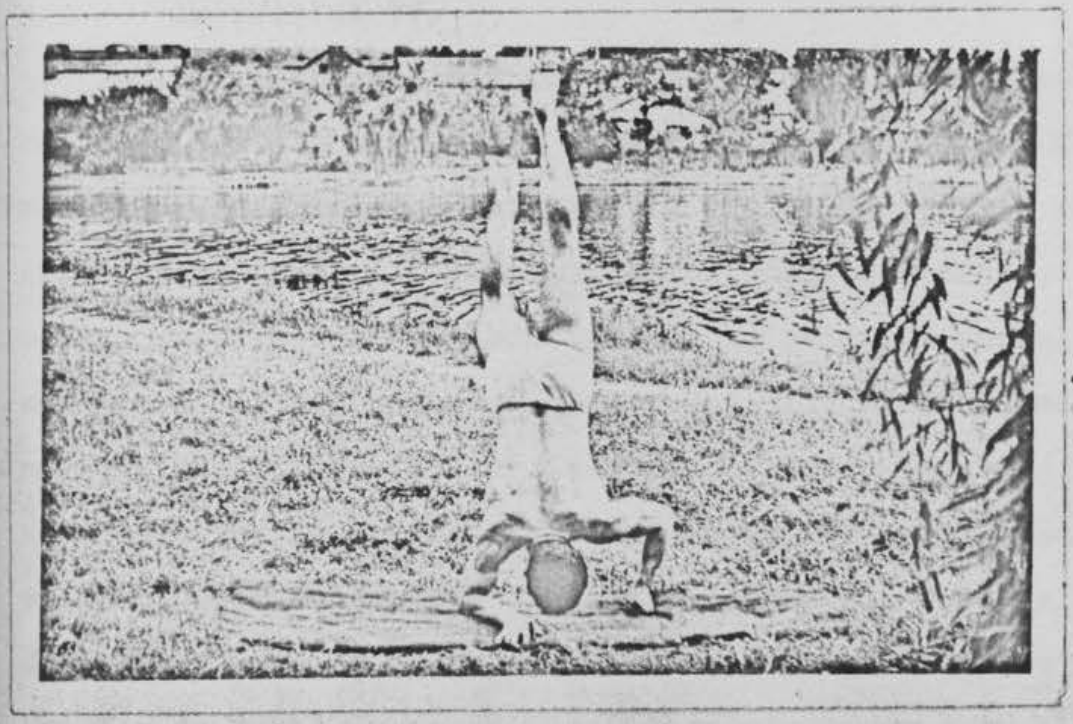

Fig. 56

CAPITOLUL V

Exercițiul 16.

Se va folosi poziția diamant (în sanscrită VAJRASANA). Prezentăm poziția diamant din profil (figura 57) și din spate (figura 58). Din punct de vedere fizic, poziția ajută digestia, iar psihic mărește puterea de concentrare și permite un control cît mai riguros asupra respirației. Nu are contraindicații. Luați poziția diamant. Vă relaxați musculatura, respirați liber abdominal și închideți ochii. Vă refaceți în imaginație un obiect cunoscut, cum ar fi un ceas, o floare, un fruct etc. Păstrați cît mai mult posibil imaginea obiectului. Cînd a început să se estompeze vă opriți. Respirați de cîteva ori după formula 3 + 2 + 5 + 2, apoi vă odihniți puțin.

Exercițiul 17.

Se va folosi poziția numită de unii poziția secretă, iar de alții poziția simplă (în sanscrită SUKHASANA). In figura 59 vedeți pregătirea poziției, iar în figura 60 poziția propriu-zisă. Are efectele poziției diamant. Luați poziția secretă. Închideți ochii, respirați liber abdominal și vă relaxați musculatura. Vă concentrați atenția asupra ochilor și pronunțați de cîteva ori calm și hotărît cuvintele : văd din ce în ce mai bine, vederea se întărește. Deschideți ochii și executați cu ei mișcări verticale, mișcări orizontale și mișcări circulare în ambele sensuri de fiecare dată de 20 de ori. Priviți vîrful unui creion ascuțit (un fir de iarbă, o petală de floare etc.), pe care îl mișcați la nivelul ochilor apropiindu-l pînă la circa 5 cm. de rădăcina nasului și îndepărtîndu-l cît permite brațul timp de 4 minute. Așezați creionul la circa 10 cm. de ochi și alegeți un punct la

distanţă mare cum ar fi antena televizorului, un vîrf de copac etc. Priviţi un numar de secunde creionul şi apoi brusc aruncaţi privirea spre reperul îndepărtat cam tot atîtea secunde, revenind din nou la vîrful creionului.

Frecaţi palmele între ele pînă se încălzesc şi le aplicaţi pe frunte cu ochii închişi, palma dreaptă fiind aşezată peste cea stîngă, iar coatele sprijinite de genunchii ridicaţi puţin. Staţi un timp aşa.

Exerciţiul tonifică vederea, fereşte de orbire. Nu are contra indicaţii.

Celor ce au vederea slabă sau afectată de surmenaj, le recomandăm să folosească timp de 3o de zile alături de exerciţiul descris mai sus şi următoarea băutură : se rade 1,1/2 kg.morcovi. Se amestecă cu 2oo - 25o ml. apă şi apoi se stoarce bine. In lichidul astfel obţinut se adaugă zeama de la o lămîie şi miere de albine după gustul fiecăruia. Se va consuma dimineaţa pe stomacul gol, doza indicată fiind pentru 4 zile.

Exerciţiul 18.

a. Luaţi poziţia din figura 61 şi respiraţi liber abdominal. Incercaţi să ţineţi mîna întinsă, fără să tremure, cu atenţia şi privirea concentrată asupra degetelor, nelăsînd să pătrundă în minte gînduri străine, veţi executa progresiv pînă la 5 minute cu fiecare mînă. Respiraţi după formula 3 + 2 + 5 + 2.

b. Din poziţia secretă duceţi braţele la spate prinzîn încheietura mîinii drepte cu mîna stîngă (figura 62).Inchideţi ochii, respiraţi după formula 3 + 2 + 5 + 2 şi vă aplecaţi înainte pînă atingeţi cu fruntea pămîntul (figura 63). Vă controlaţi poziţia şi vă relaxaţi. Reveniţi la poziţia iniţială. Vă aplecaţi

cu fruntea la genunchi (figura 64), apoi depăşindu-l atingeţi cu fruntea pămîntul (figura 65). Reveniţi la poziţia iniţială.

Exerciţiul 19.

Din poziţia secretă vă lăsaţi pe spate, cu braţele desfăcute, palmele în sus întredeschise (figura 66). Respiraţi liber abdominal, închideţi ochii şi vă relaxaţi musculatura. Vă concentraţi atenţia asupra întregului organism privindu-l în totalitatea lui şi pronunţaţi mintal calm şi hotărît cuvintele : organismul mă ascultă, este subordonat voinţei mele. Intindeţi lent picioarele, duceţi piciorul drept lateral şi-l prindeţi cu mîna dreaptă, iar braţul stîng îl aşezaţi pe aceeaşi linie cu piciorul stîng în prelungirea corpului (figura 67). Vă concentraţi asupra cuvintelor : sînt perfect sănătos, organismul funcţionează normal. Schimbaţi piciorul. Vă odihniţi.

Exerciţiul 2o.

Vă aşezaţi pe spate, cu picioarele puţin depărtate, mîinile la o oarecare distanţă de corp, cu palmele în sus, întredeschise şi ochii închişi (figura 68). Vă veţi ghida după indicaţiile organismului pentru a sta cît mai comod. Este poziţia corpului mort numit,în sanscrită SAVASANA.

m. Respiraţi liber abdominal şi vă relaxaţi musculatura. Vă concentraţi atenţia asupra bicepsului brahial al mîinii drepte. Pronunţaţi calm şi hotărît de mai multe ori cuvintele : bicepsul se încălzeşte, este din ce în ce mai cald.

Dacă v-aţi concentrat suficient, veţi constata încălzirea lui. Vă odihniţi. S-ar putea întîmpla la început să nu reuşiţi. Nu vă descurajaţi, perseveraţi. Cînd aţi obţinut rezultate pozitive, folosiţi după voie şi alţi muşchi.

m. Vă concentraţi atenţia asupra unui braţ. Pronunţaţi calm şi hotărît de mai multe ori cuvintele : braţul este din ce =n ce mai greu. Cînd încercînd să ridicaţi constataţi greutatea braţului organismul v-a executat ordinul. Acum vă concentraţi asupra cuvintelor : braţul a revenit la normal. Vă odihniţi.

m. Luaţi un ac de cusut şi încercaţi să vă împungeţi în vîrful unui deget. Priviţi locul în care îl înţepaţi, concentrîndu vă atenţia asupra cuvintelor : Nu simt nici cea mai mică durere.

Dacă concentrarea este destul de puternică veţi constata cu surpriză absenţa durerii. Vă odihniţi.

m. După ce aţi reuşit punctele de mai sus, sînteţi în măsură să obţineţi relaxarea neuromusculară şi psihică propriu-zisă. Din poziţia corpului mort, pornind de la vîrful degetelor de la picioare în sus, prin efort de voinţă, relaxaţi pe rînd musculatura acţionînd pe pachete de muşchi. Cînd veţi ajunge la muşchii feţei, gura se va deschide puţin. Odată relaxarea neuromusculară terminată, prin efort de voinţă, căutaţi să nu mai gîndiţi nimic, să intraţi în vacuitate psihică.

Din punct de vedere medical, relaxarea neuromusculară şi psihică este caracterizată prin încetarea oricărui impuls electric. Electromiografic contracţiile musculare devin nule. In regiunea ochilor şi a organelor fonaţiei, potenţiale de acţiune sînt zero. Se păstrează numai activitatea organică de menţinere a stării de viaţă, reprezentînd starea de odihnă totală. Prin starea de odihnă totală, identificaţi în voi, eu sînt, eu vreau, eu pot.

Fig. 57

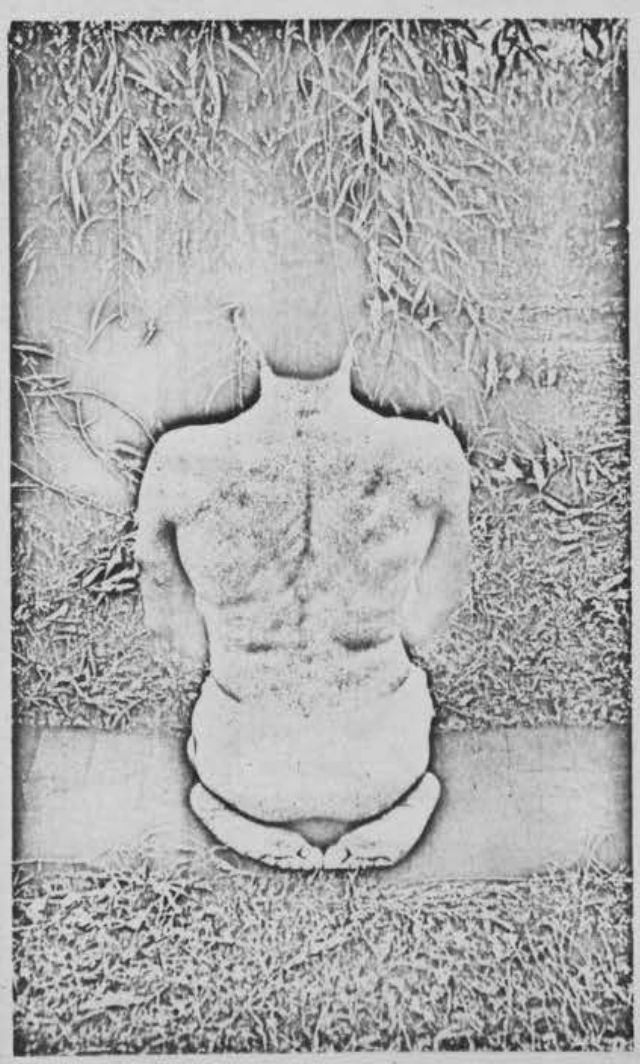

Fig. 58

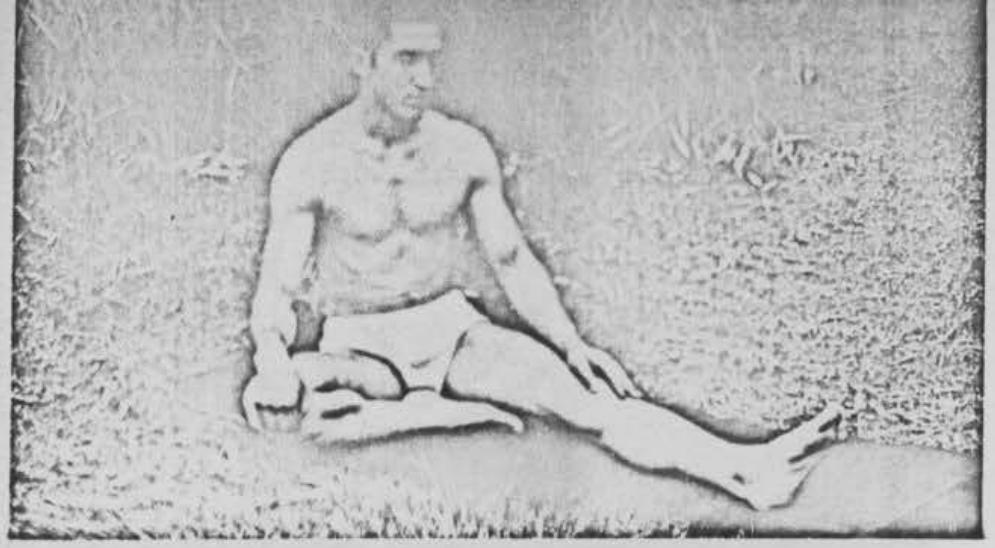

Fig. 59

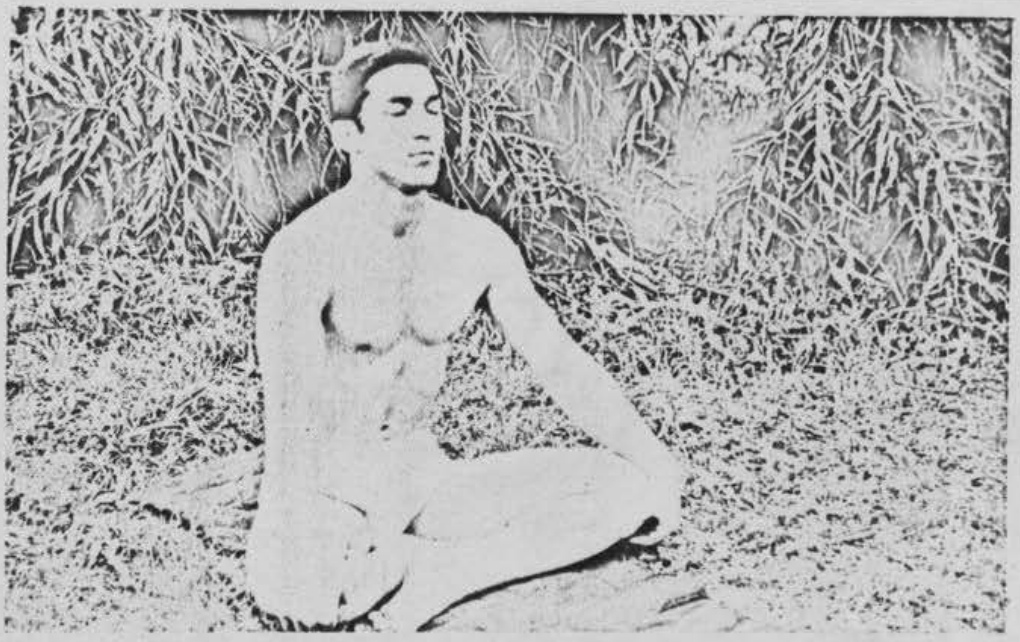

Fig. 60

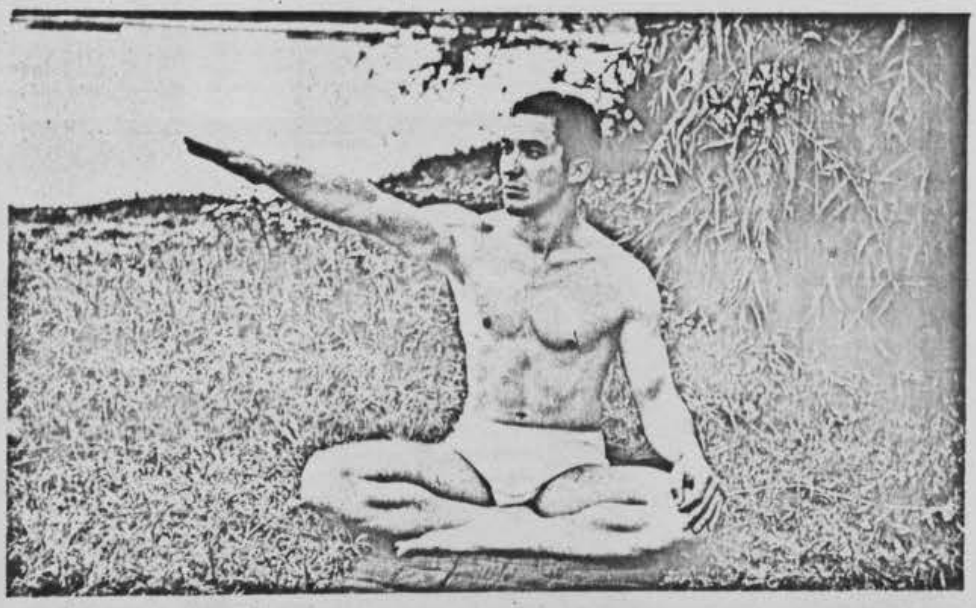

Fig. 61

Fig. 62

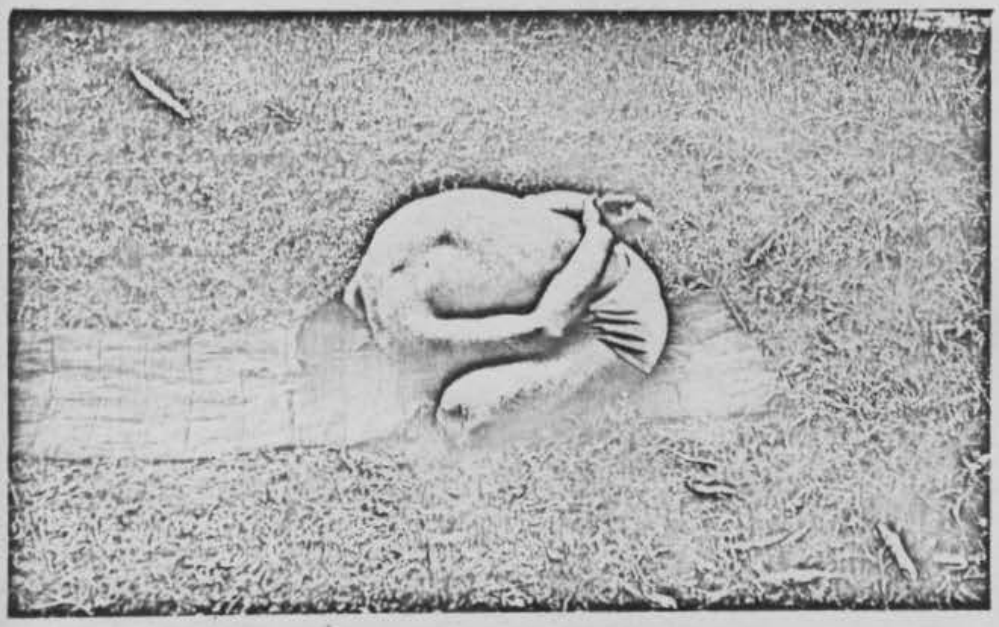

Fig. 63

Fig. 64

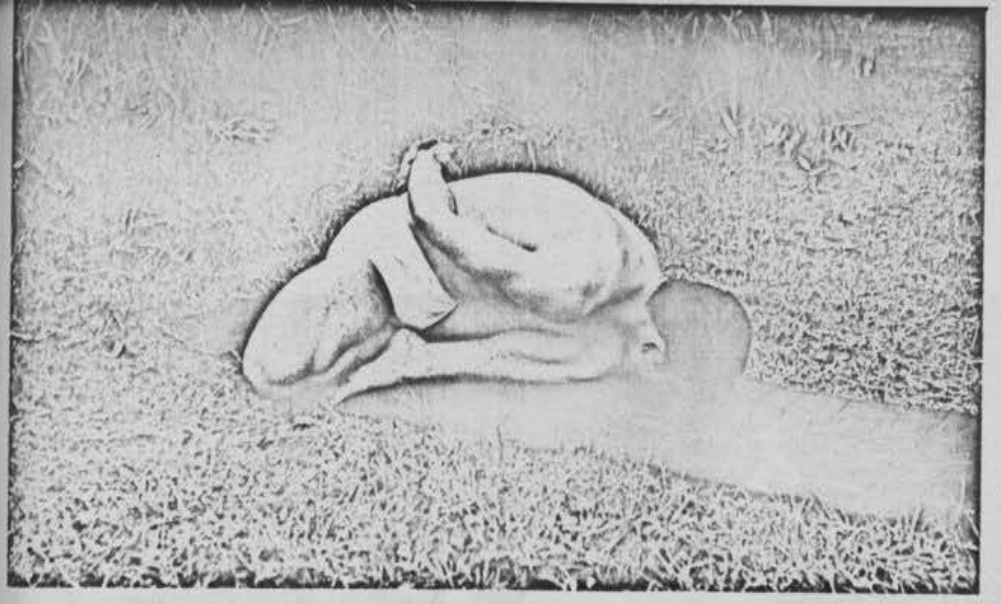

Fig. 65

Fig. 66

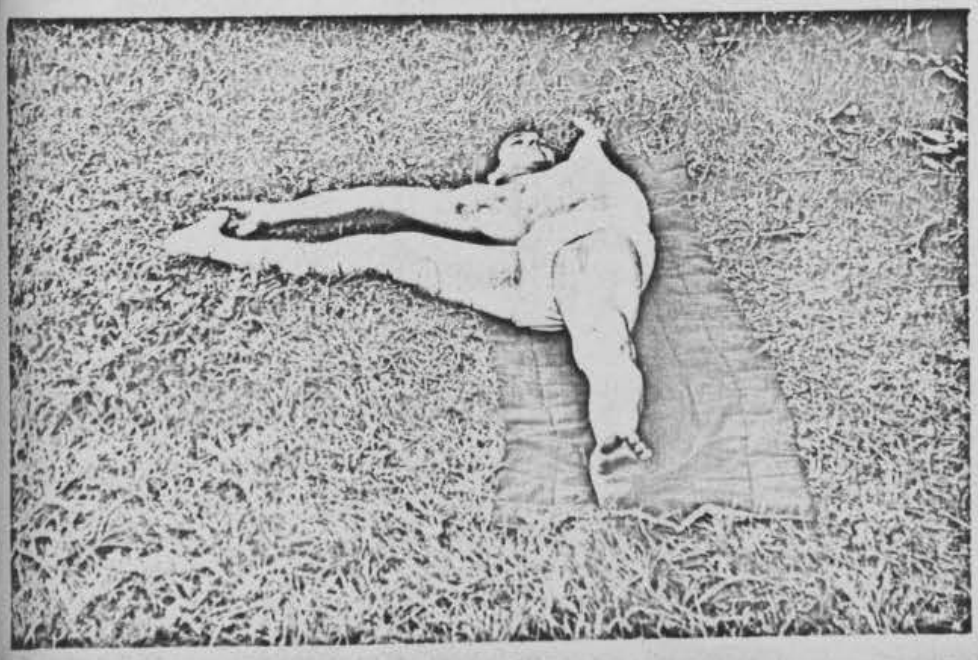

Fig. 67

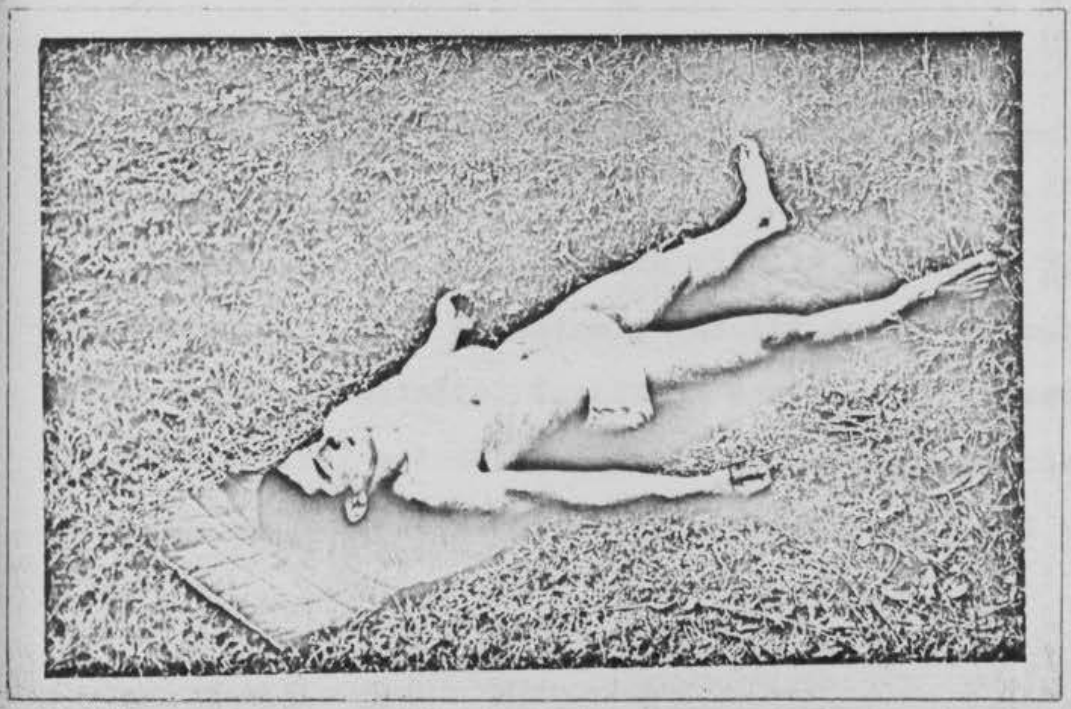

Fig. 68

CAPITOLUL VI

Exercițiul 21.

Prezentăm un exercițiu pentru întinderea coloanei vertebrale.

Luați poziția verticală cu mîinile lăsate în jos pe lîngă corp. Respirați lent abdominal. Indoiți puțin genunchiul, prindeți pulpele cu mîinile, închideți ochii și vă concentrați atenția asupra șirei spinării. Intrați în retenție respiratorie și împingeți cu brațele pînă simțiți extensia coloanei vertebrale (figura 69). Vă odihniți.

Exercițiul cere un permanent și intens control asupra coloanei. In caz contrar poate da accidente și este bine să-l evitați.

Exercițiul 22.

a. Luați poziția stîlpului, numită în sanscrită STAMBHASANA (figura 7o). Respirați liber abdominal și închideți ochii. Vă concentrați atenția asupra corpului privindu-l ca pe un instrument al " Eu "-lui. Vă odihniți.

b. Luați poziția din figura 71. Este o variantă a cleștelui. Respirați liber abdominal. Inchideți ochii și încercați să vă priviți ca și cum ați fi în afara organismului. Vă odihniți.

c. Luați poziția din figura 72. Este o altă variantă a cleștelui, numită în sanscrită JANUSIRASANA. Respirați liber abdominal. Inchideți ochii și încercați să vă priviți ca și cum ați fi în interiorul corpului deosebit de organism. Vă odihniți

Exercițiul are rolul de a trezi în conștiința învelișului fizic existența învelișurilor superioare. Totodată elimină toxinele din organism provenite prin alimentație.

Exerciţiul 23.

m. Luaţi poziţia cleştelui numită în sanscrită PACHIMOTTASANA. Respiraţi liber abdominal. Inchideţi ochii. Vă relaxaţi musculatura şi vă concentraţi întreaga atenţie asupra poziţiei încercînd să rupeţi orice contact cu solicitările externe. (fig 73)

m. Schimbaţi poziţia mîinilor (figura 74) şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : au sînt acela. Vă odihniţi.

m. Luaţi poziţia din figura 75. Respiraţi liber abdominal şi închideţi ochii. Vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : conştient şi liber mă construiesc. Vă odihniţi.

Exerciţiul 24.

m. Luaţi poziţia din figura 76. Treceţi în poziţia din figura 77. Este roata numită în sanscrită CHAKRASANA. Vă lăsaţi cu capul la pămînt şi prindeţi cu mîinile gleznele picioarelor. (figura 78). Vă aşezaţi în genunchi cu picioarele desfăcute, vă îndoiţi pe spate, daţi puternic umerii înapoi şi prindeţi cu mîinile gleznele (figura 79). Respiraţi liber abdominal şi vă concentraţi atenţia asupra mişcării.

Exerciţiul 25.

Vă aşezaţi pe spate, mîinile pe lîngă corp cu palmele în jos. Vă sprijiniţi pe braţe şi ceafă şi ridicaţi picioarele la verticală. Ridicaţi antebraţele şi sprijiniţi corpul (figura 80). Este poziţia corpului întreg numit în sanscrită SARVAGASANA.

m. Duceţi braţele lateral (figura 81), apoi înainte (figura 82) şi după aceea în sus (figura 83). Reveniţi cu braţele înapoi şi duceţi picioarele peste cap (figura 84).Este plugul numit în sanscrită HALASANA. Duceţi braţele înainte (figura 85),

apoi desfaceţi cît mai mult picioarele (figura 86). Vă odihniţi. Se respiră liber abdominal cu toată atenţia concentrată asupra mişcării.

Fig. 69

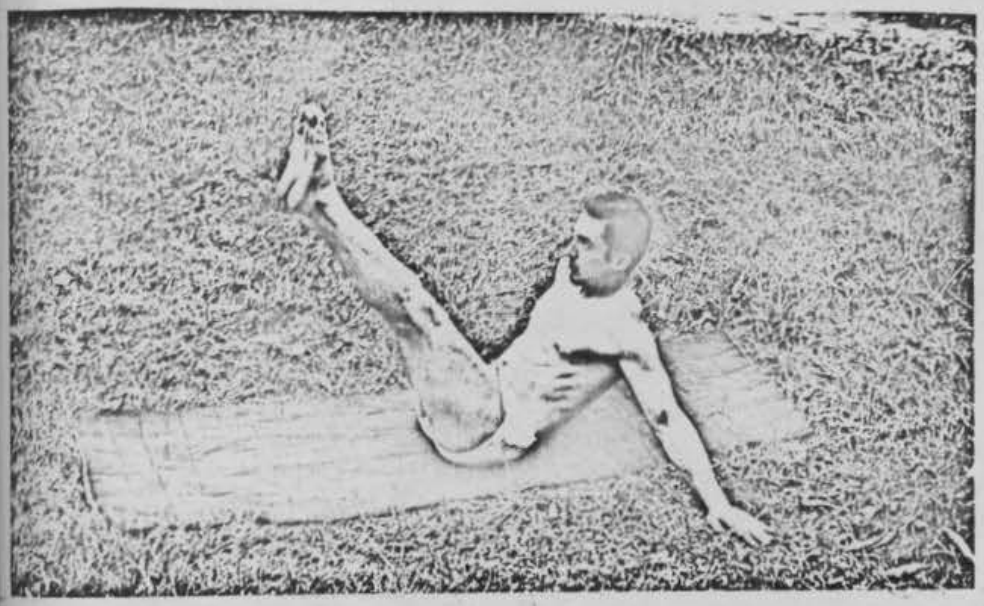

Fig. 70

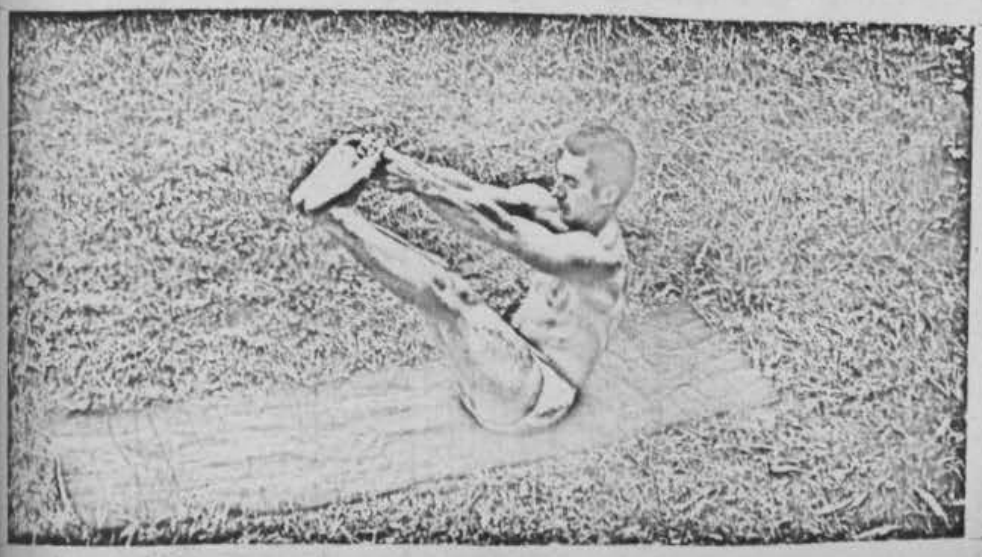

Fig. 71

Fig 72

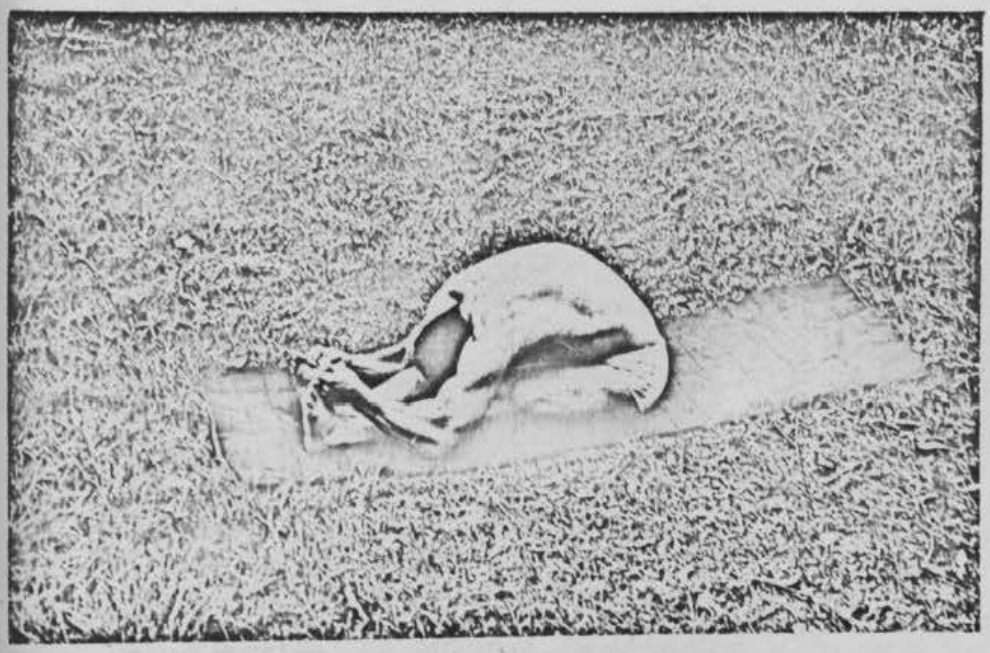

Fig. 73

Fig. 74

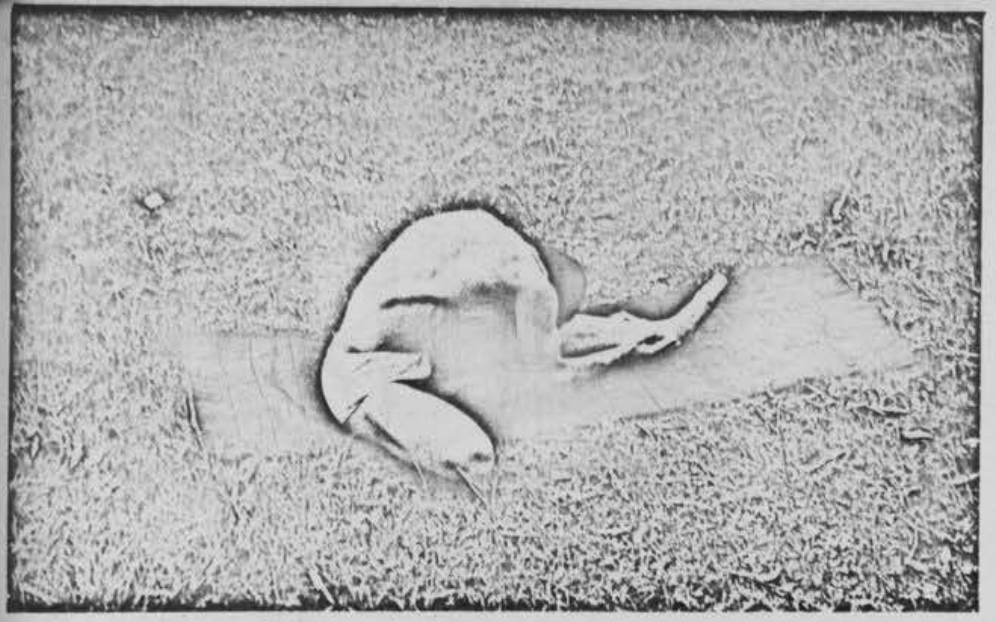

Fig. 75

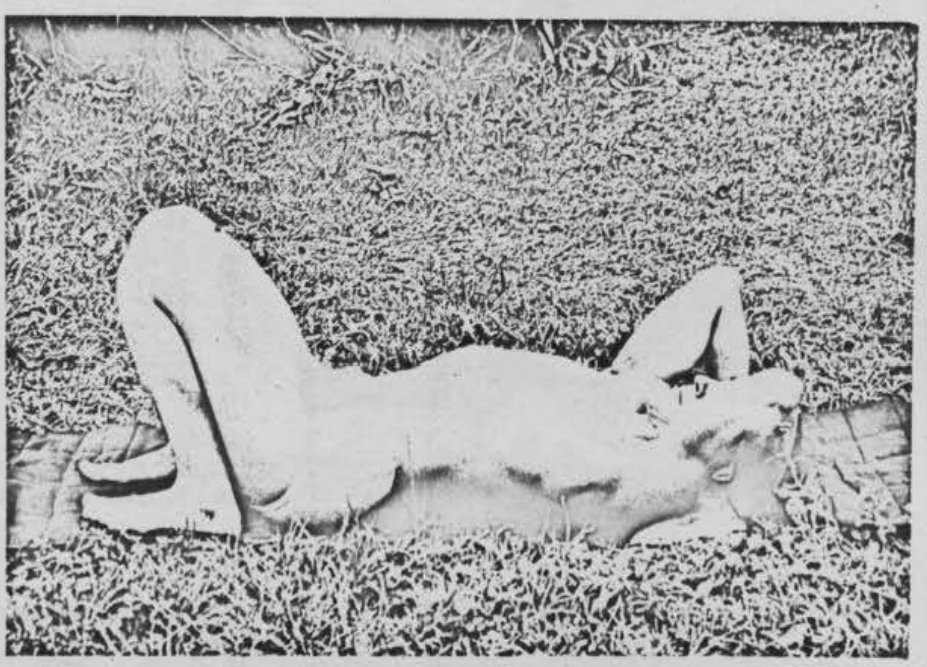

Fig. 76

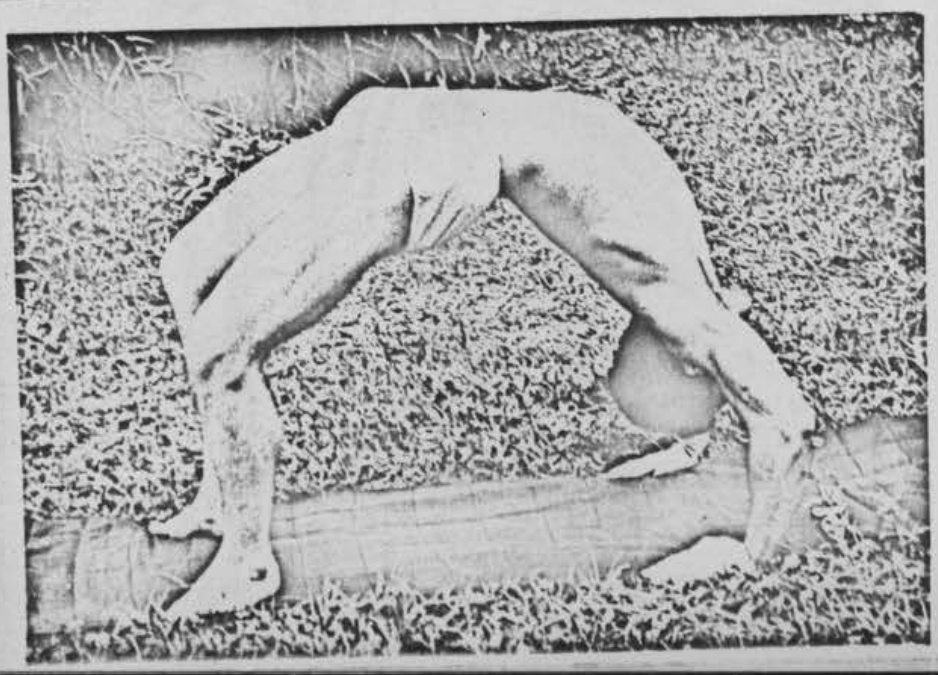

Fig. 77

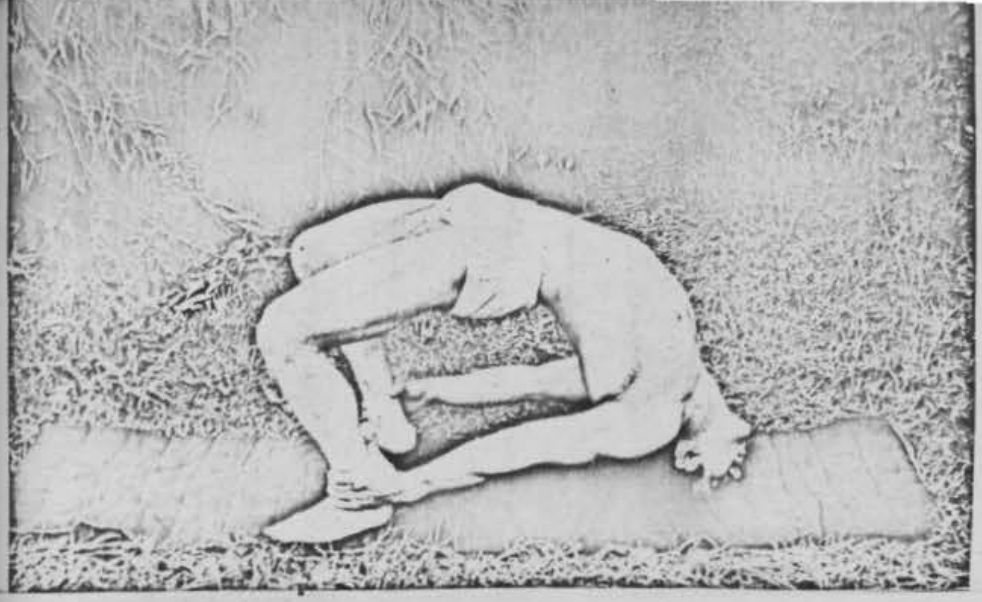

Fig. 78

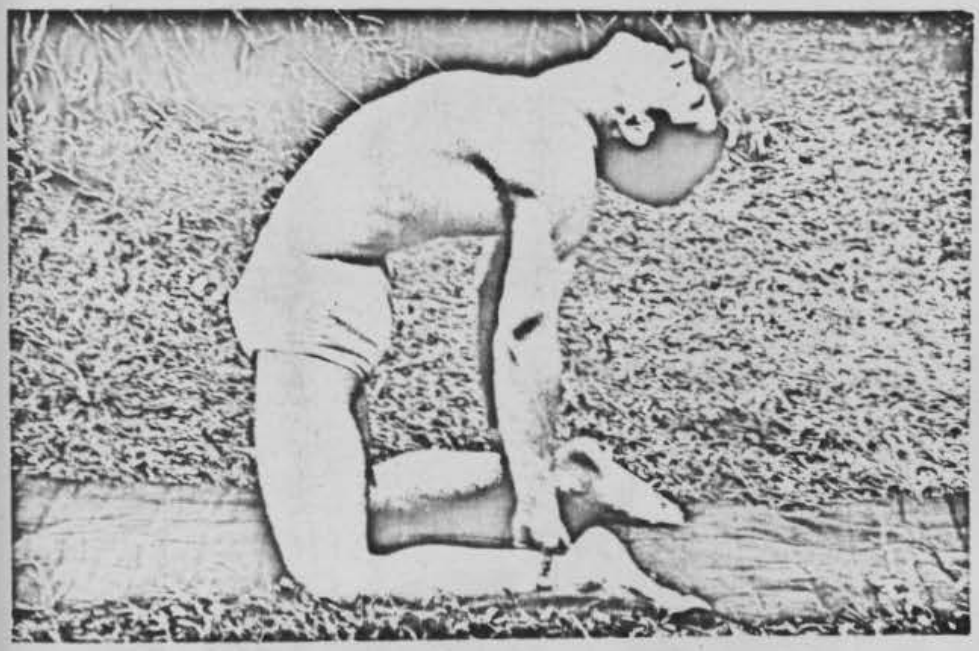

Fig. 79

Fig. 80

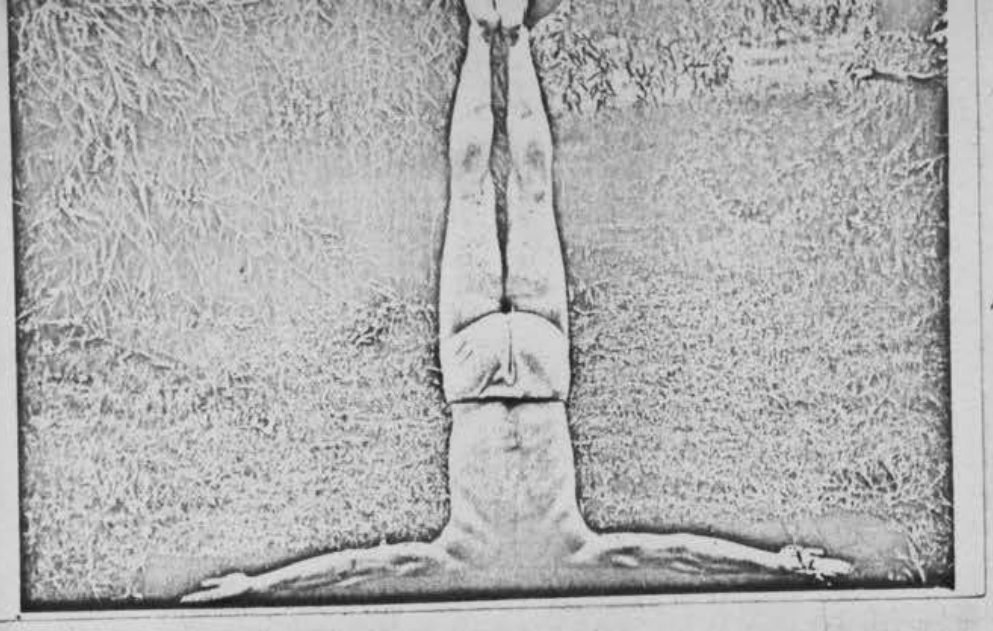

Fig. 81

Fig. 82

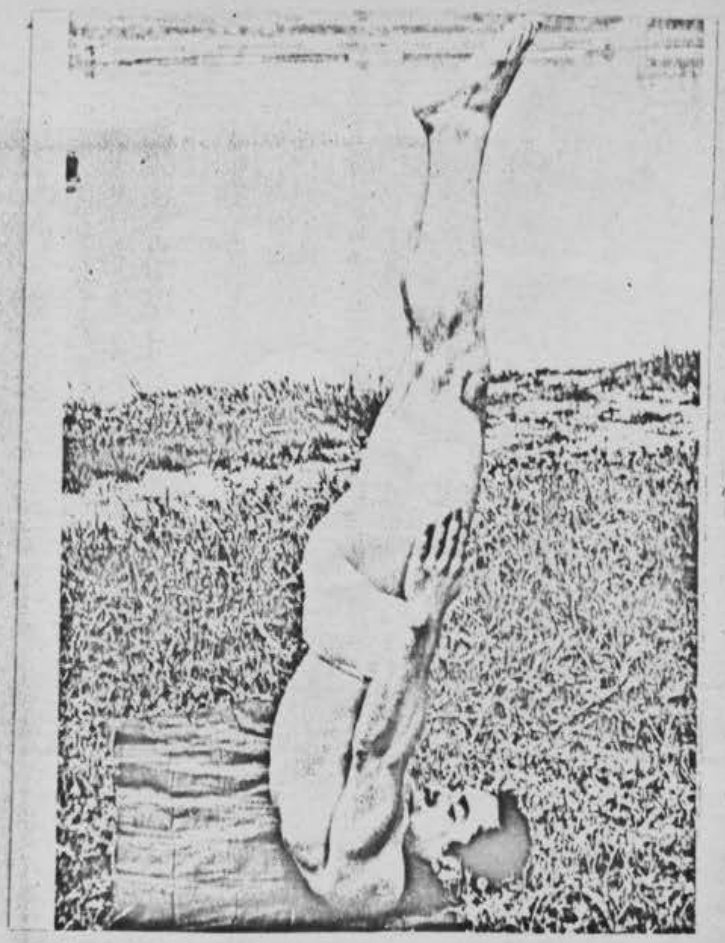

Fig. 83

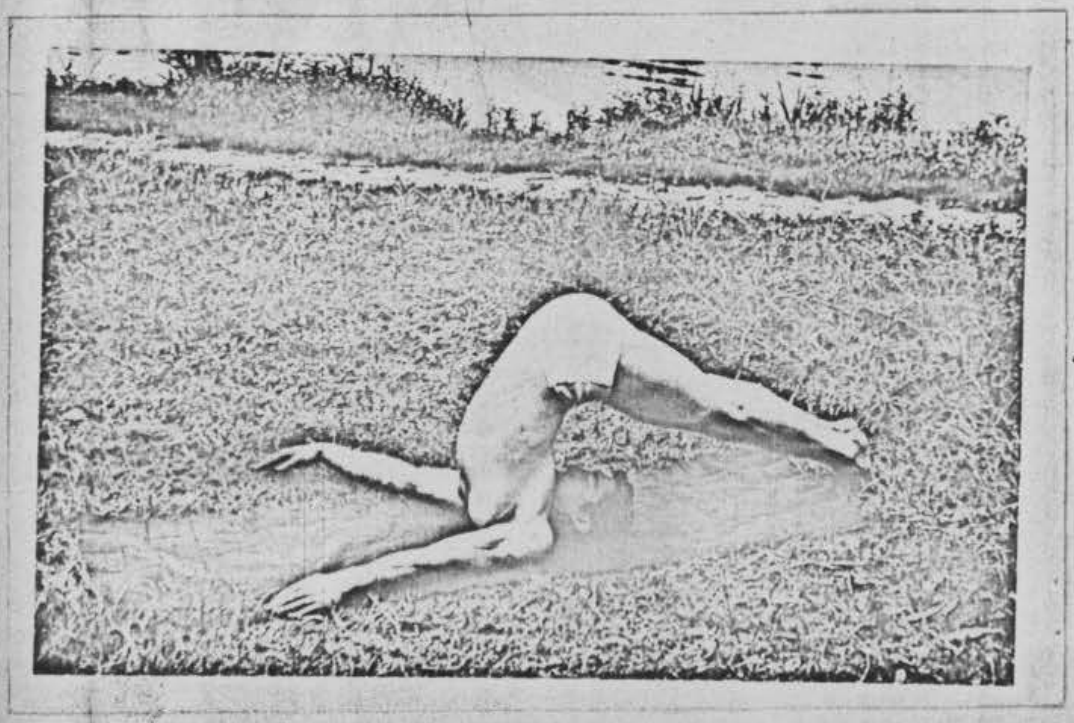

Fig. 84

Fig. 85

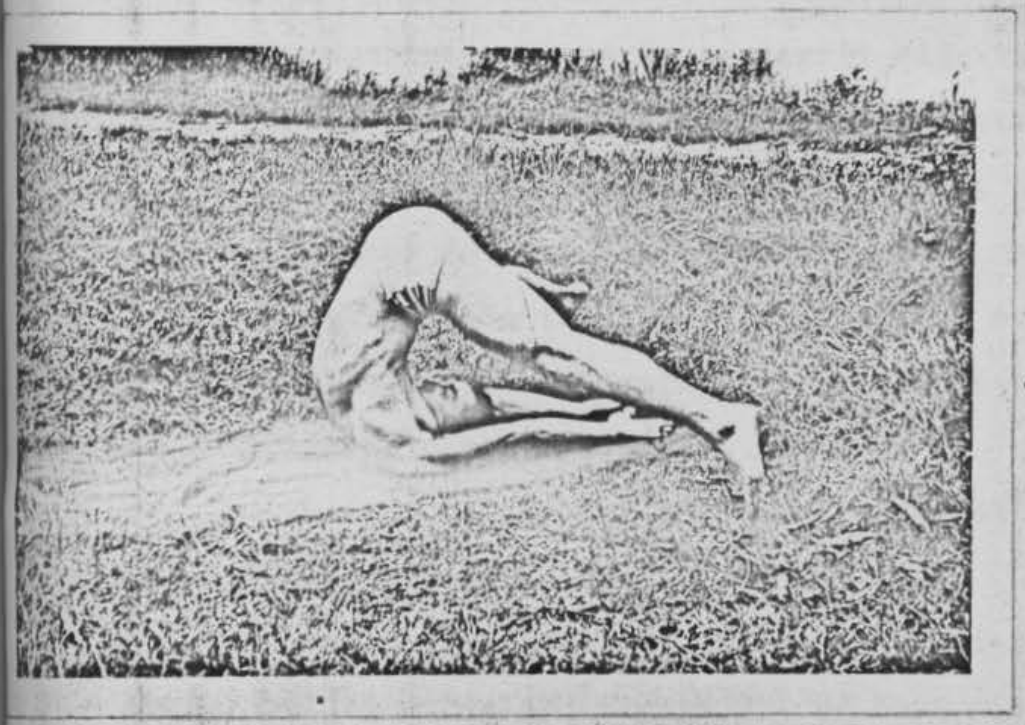

Fig. 86

CAPITOLUL VII

Exerciţiul 26.

m. Trecem la poziţia lotusului numită în sanscrită PADMASANA. Este o poziţie dificilă pentru europeni. Perseverînd vă veţi obişnui cu ea. Se pleacă de la poziţia secretă. Puneţi cu ajutorul mîinilor piciorul drept peste pulpa stîngă şi piciorul stîng peste pulpa dreaptă (figura 87). Respiraţi liber abdominal. Inchideţi ochii, vă relaxaţi musculatura şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : pătrund în intimitatea lucrurilor, nu sînt derutat de aparenţe. După aceea vă sprijiniţi pe vîrful degetelor şi vă ridicaţi în mîini (figura 88). Reveniţi la poziţia iniţială şi vă odihniţi.

m. Din poziţia lotusului vă lăsaţi pe spate şi realizaţi poziţia peştelui, numită în sanscrită MATSYASANA (figura 89) Inchideţi ochii, vă relaxaţi şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : mă pot sustrage oricărei solicitări externe.

m. Treceţi în poziţia lotusului întors numită în sanscrită PURWATTANASANA (figura 9o). Inchideţi ochii, respiraţi liber abdominal şi vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : mă pot sustrage oricărei solicitări interne.

m. Treceţi în poziţia lotusului inversat numit în sanscrită URDWA-PADMASANA.

Prezentăm două variante în figura 91 şi figura 92, apoi trecem în poziţia muntelui, figura 93. şi după aceea în poziţia balanţei, figura 94, numită în sanscrită LOLASANA.

In toate mişcările punctului de mai sus, vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : port în mine datele eternităţii. Vă odihniţi.

Exercițiul 27.

m. Este format din poziția triunghiului, numită în sanscrită TRIKONASANA. Prezentăm 4 variante : figura 95, 96, 97 și 98. Se respiră liber abdominal. Atenția concentrată asupra musculaturii.

Exercițiul 28.

m. Este format din 3 poziții care cer un efort muscular mai pronunțat. Ele sînt poziția semiscorpionului, figura 99 - 101, poziția corbului, figura 102 - 105, poziția păunului, figura 106 - 107.

Se va respira liber abdominal cu atenția concentrată asupra pachetelor de mușchi care suportă efortul.

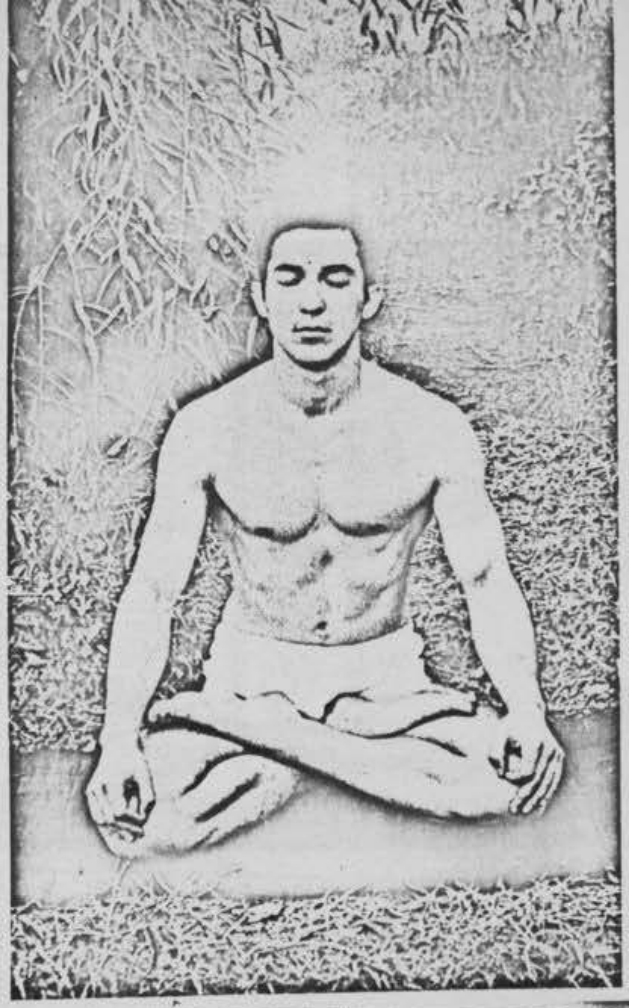

Fig. 87

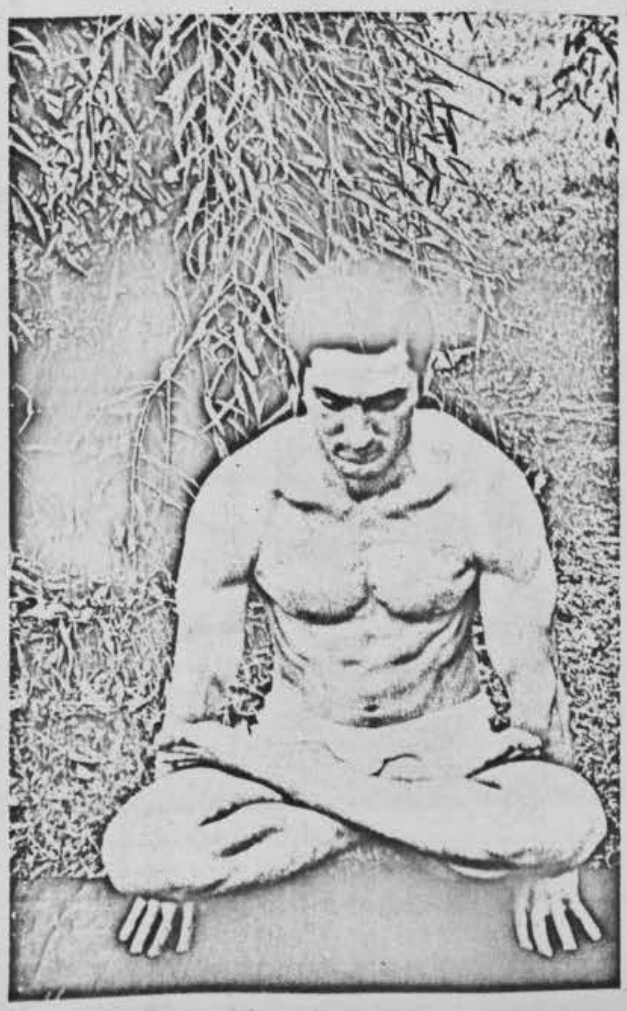

Fig. 88

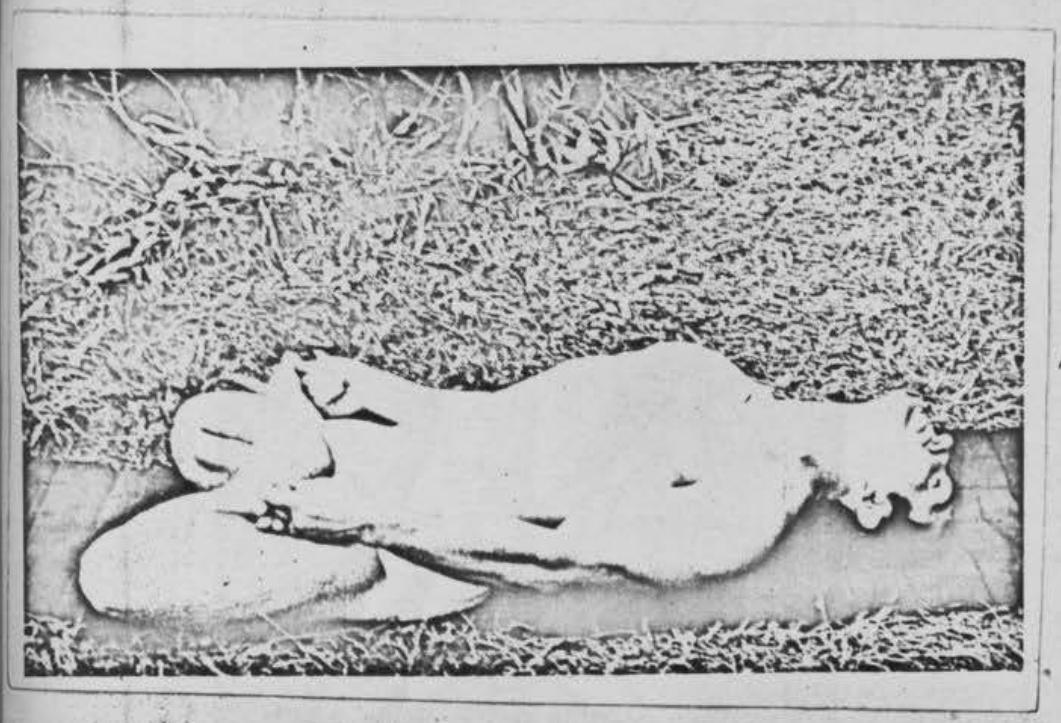

Fig. 89

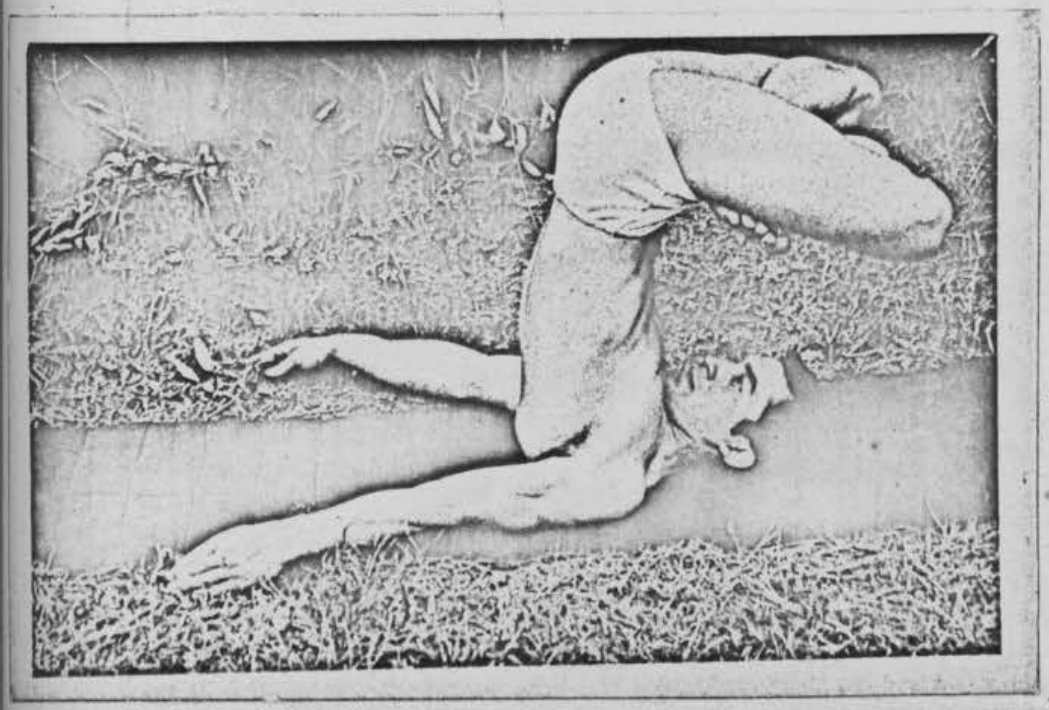

Fig. 90

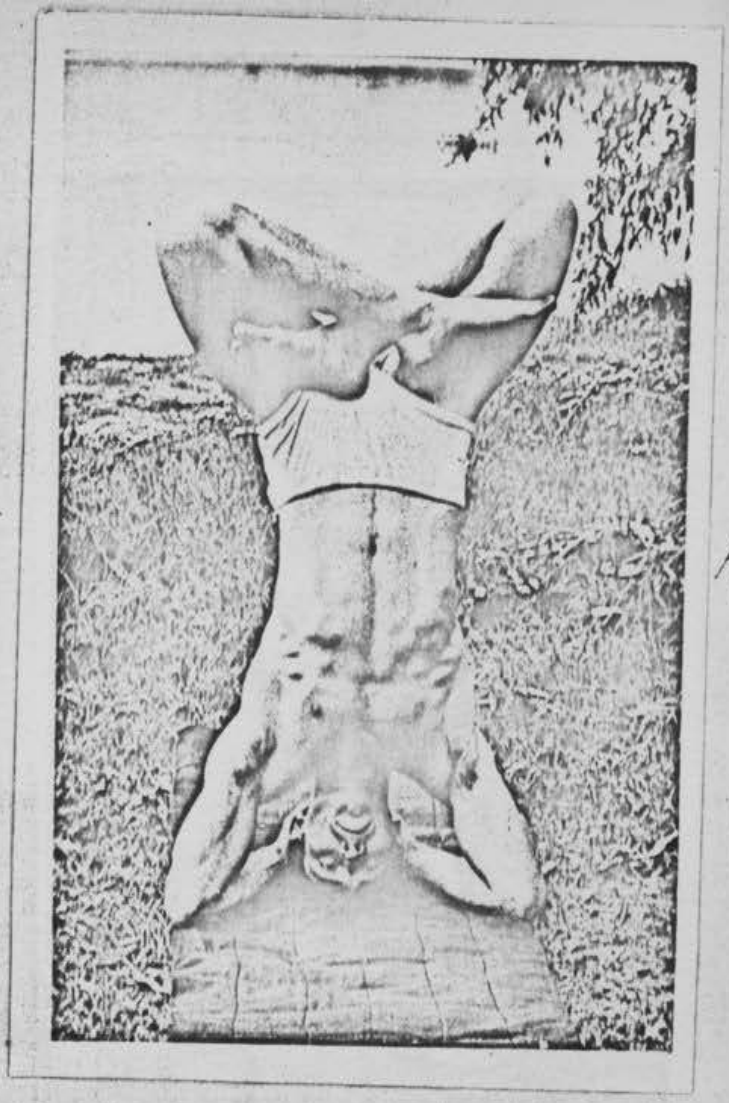

Fig. 91

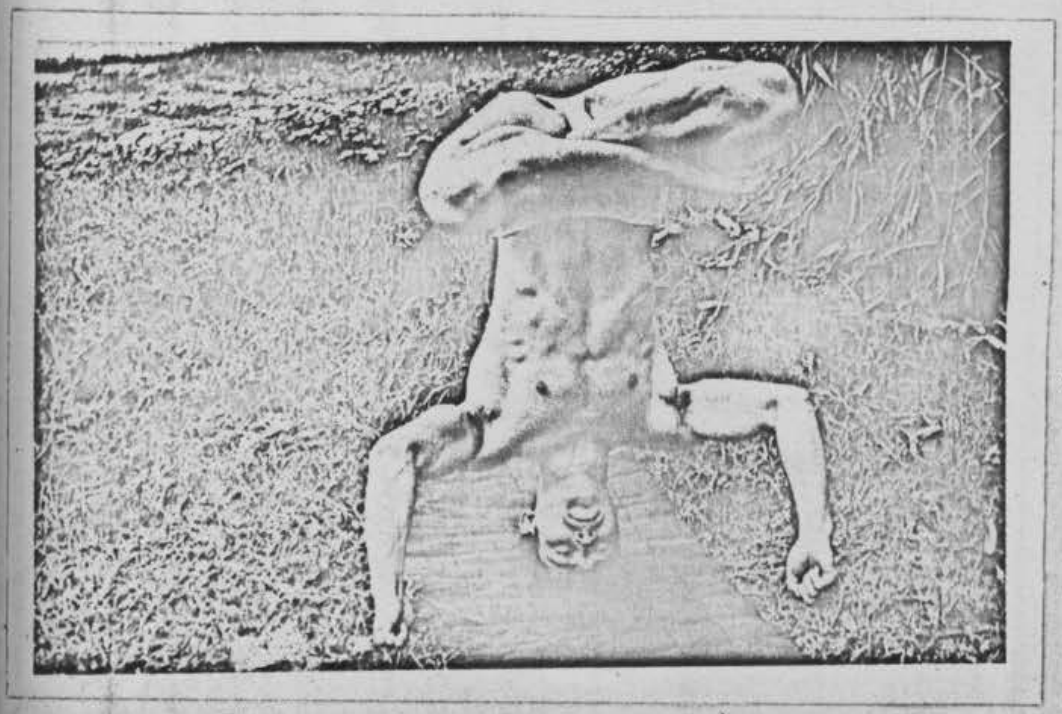

Fig. 92

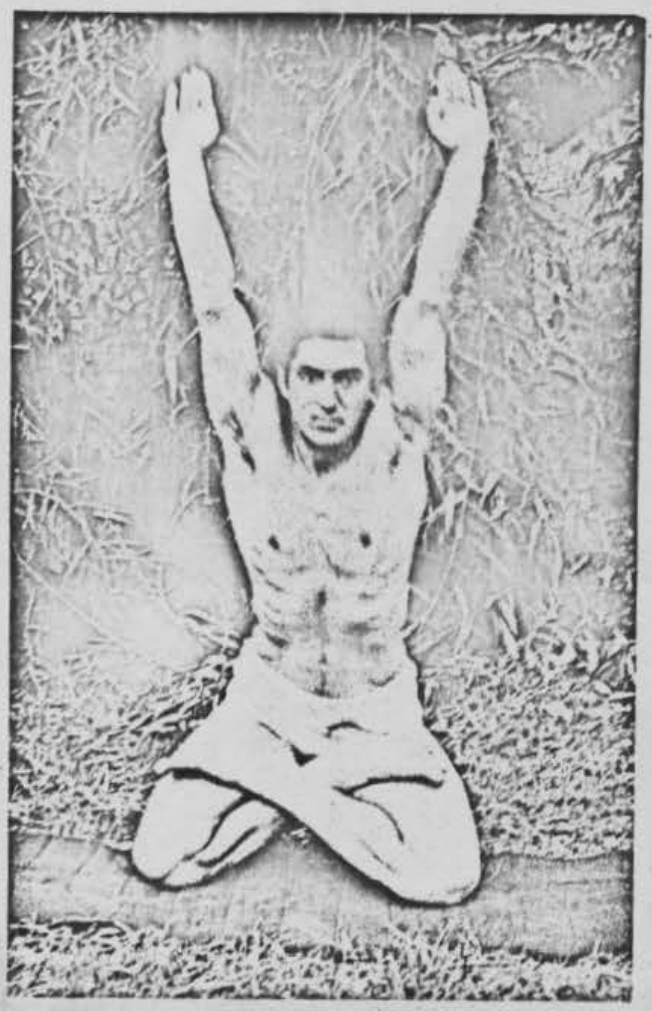

Fig. 93

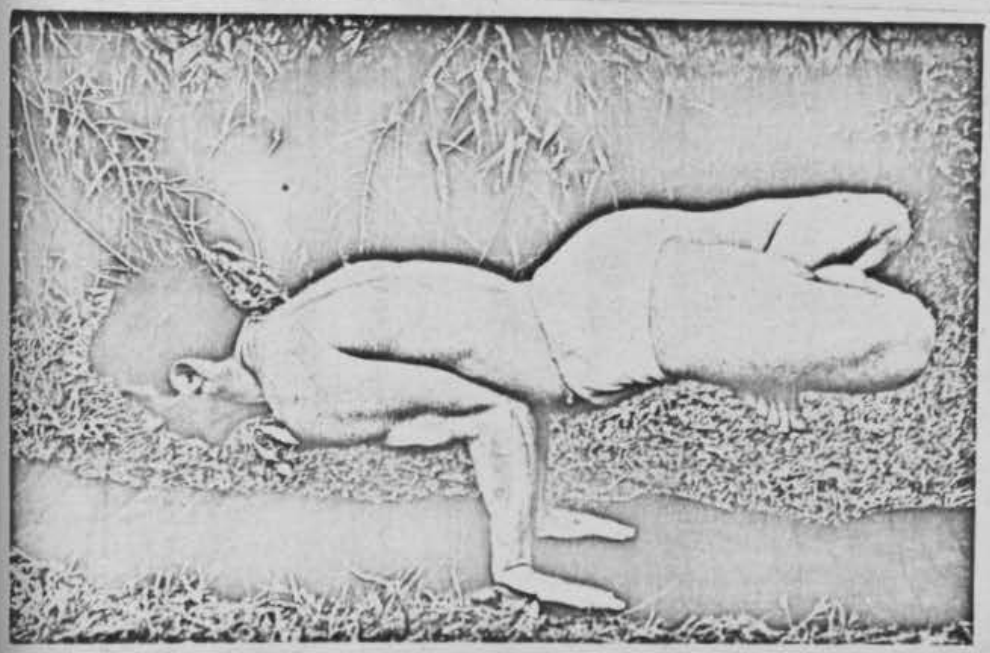

Fig. 94

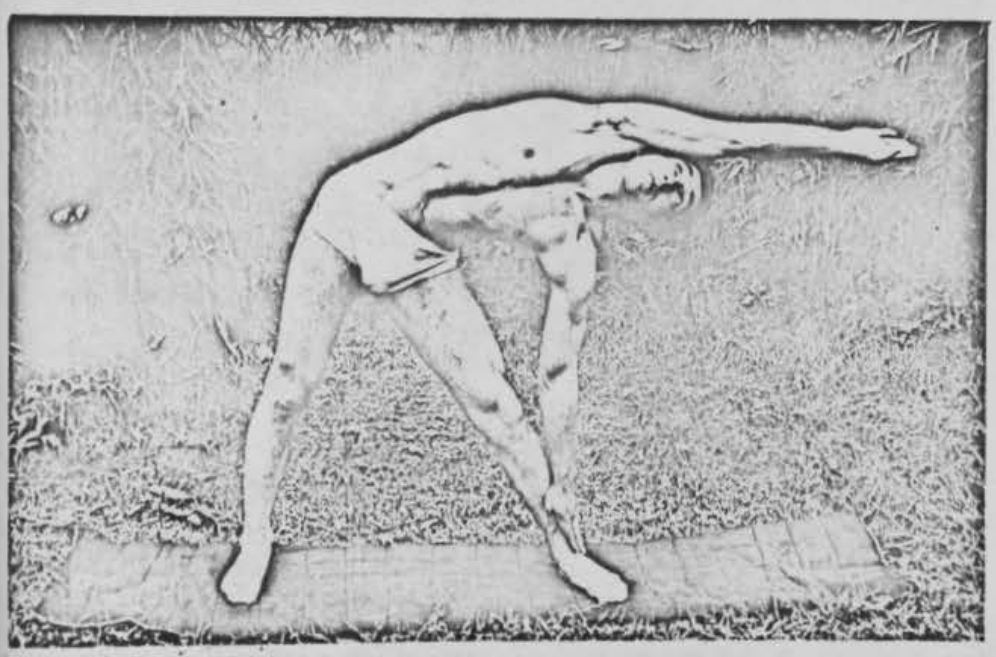

Fig. 95

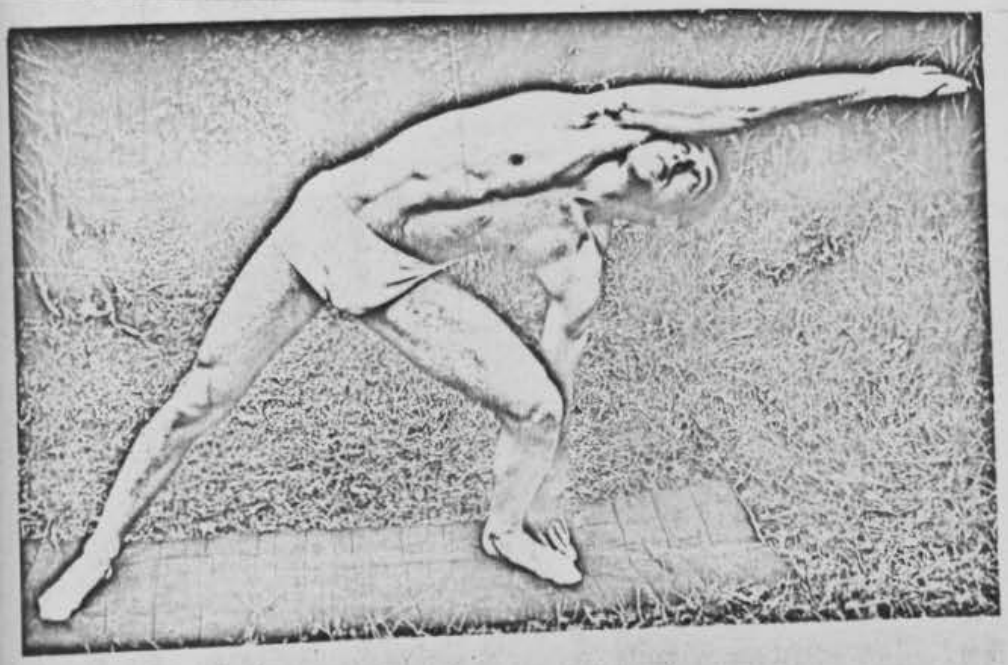

Fig. 96

Fig. 97

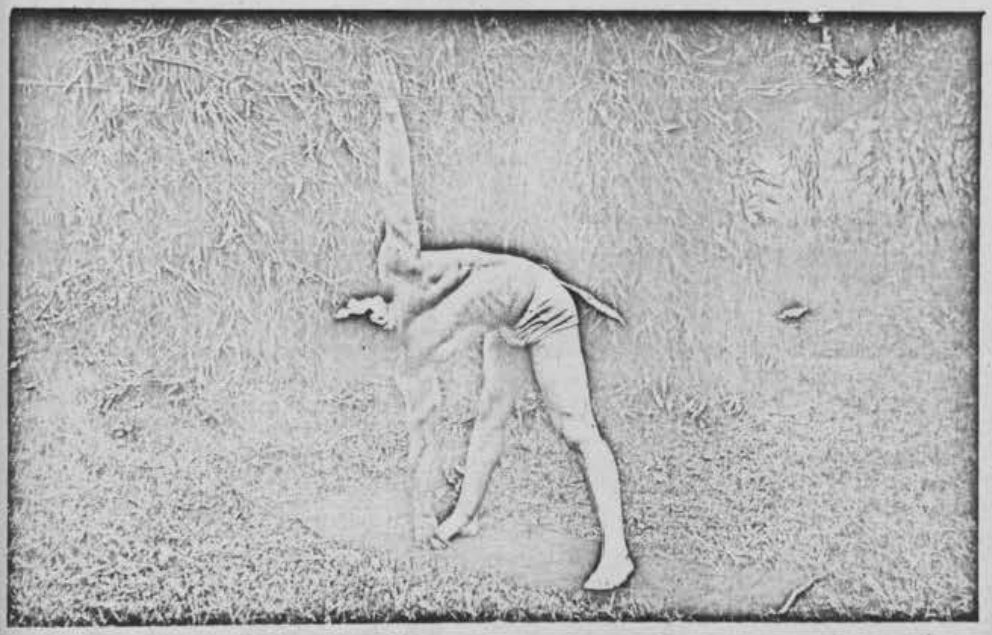

Fig. 98

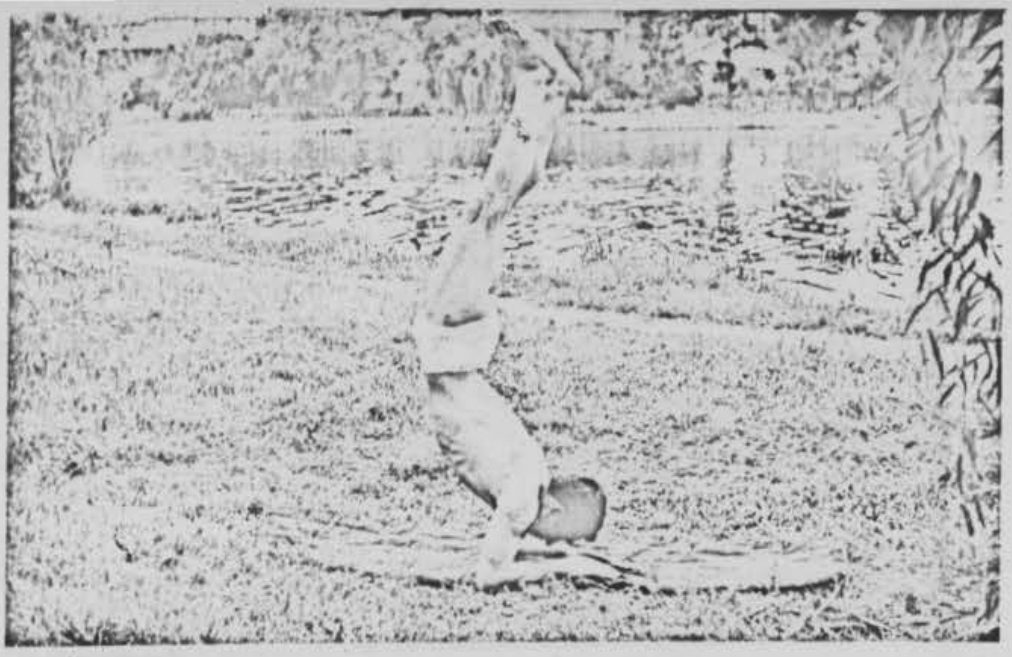

Fig. 99

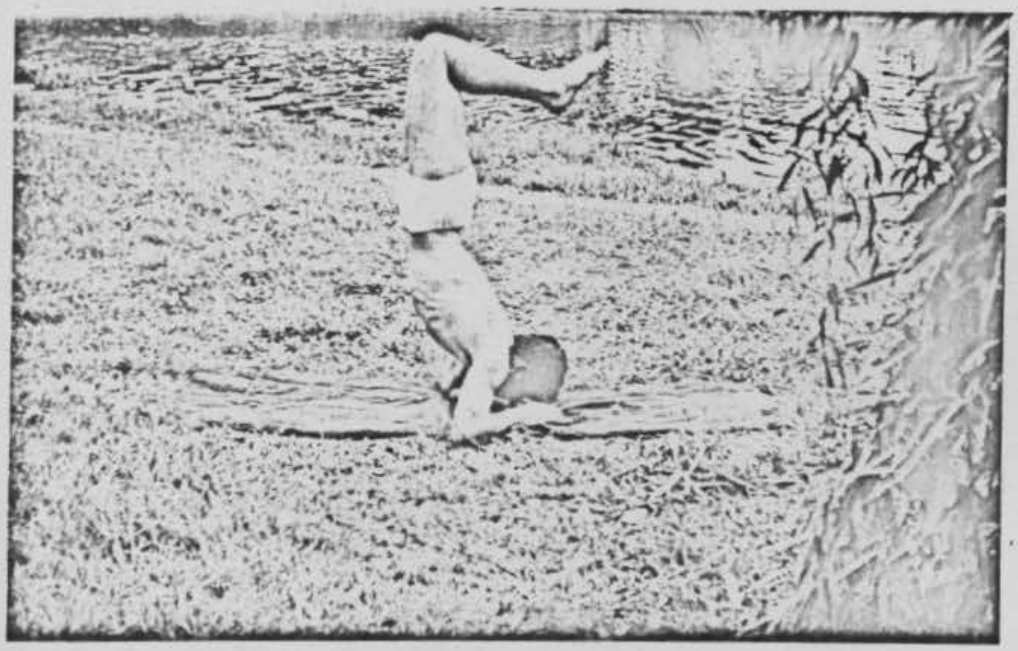

Fig. 100

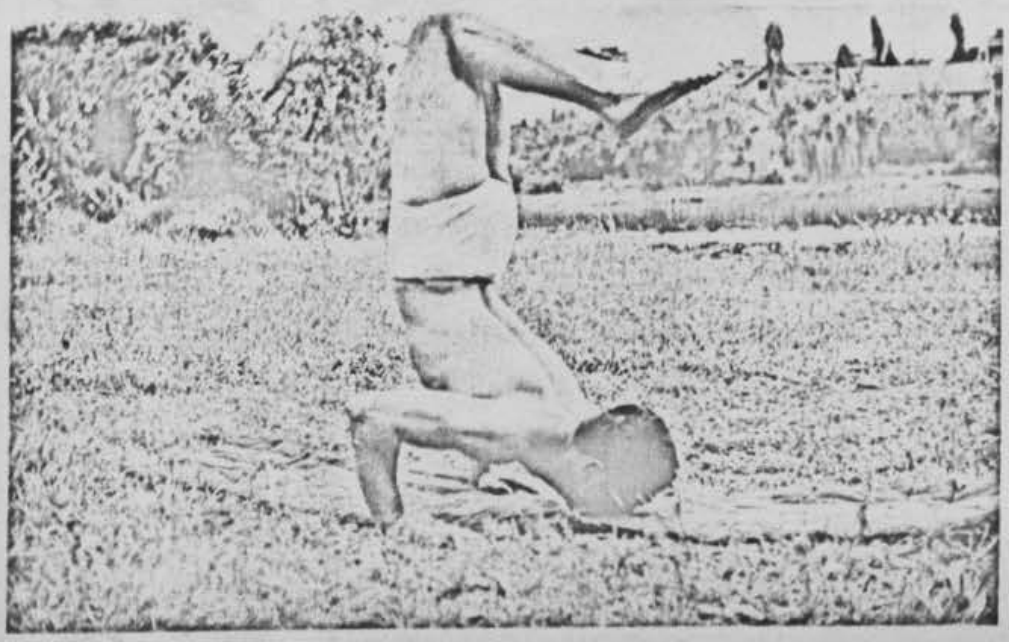

Fig. 101

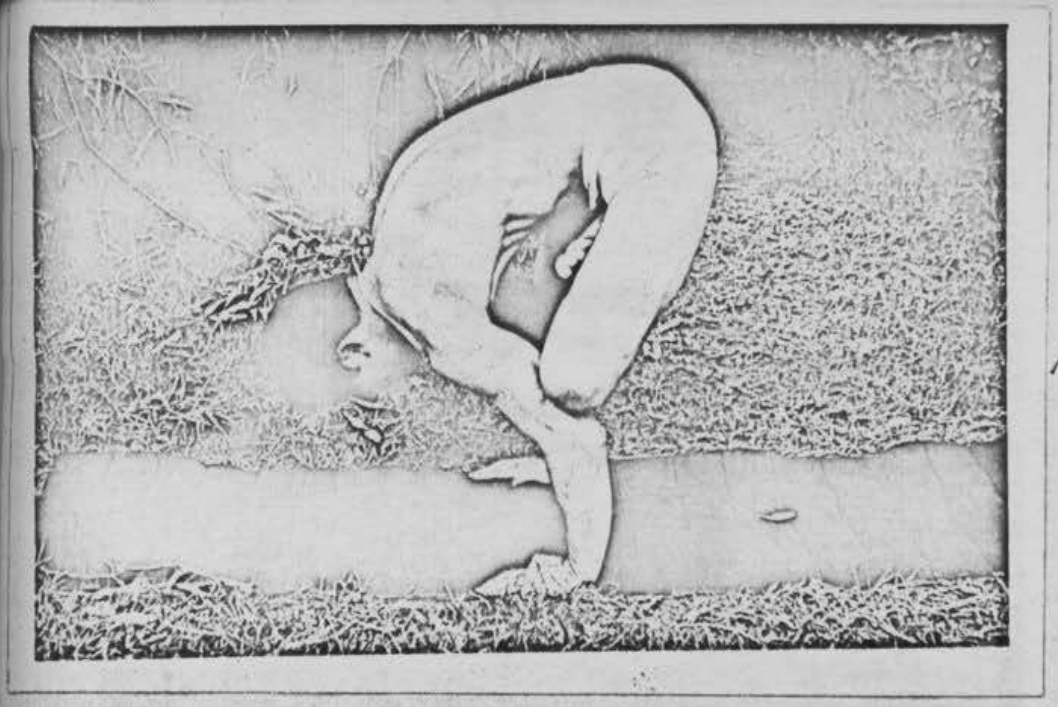

Fig. 102

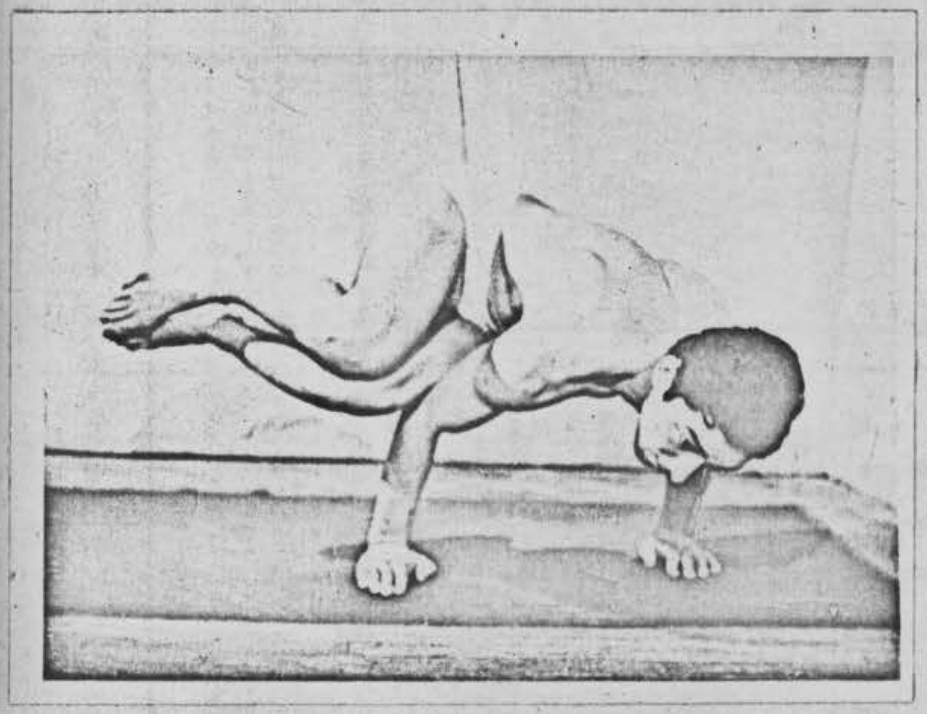

Fig 103

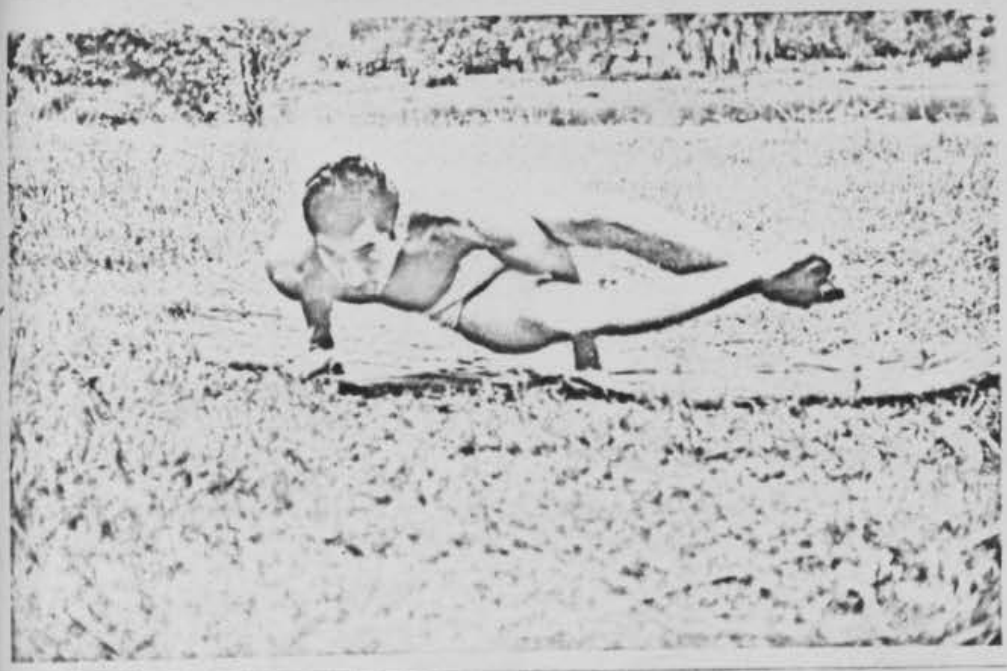

Fig. 104

Fig. 105

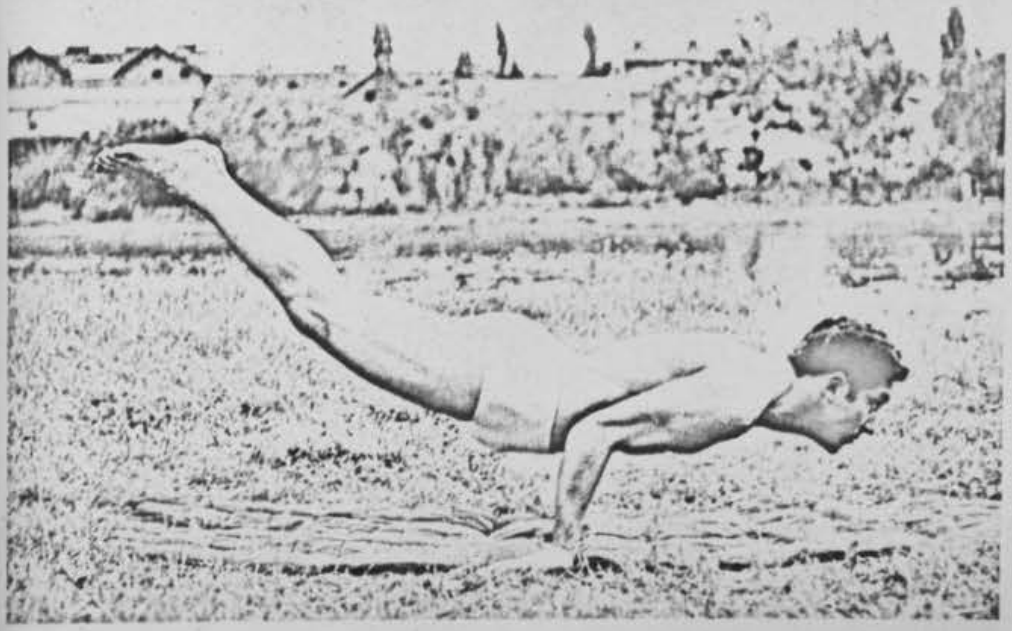

Fig. 106

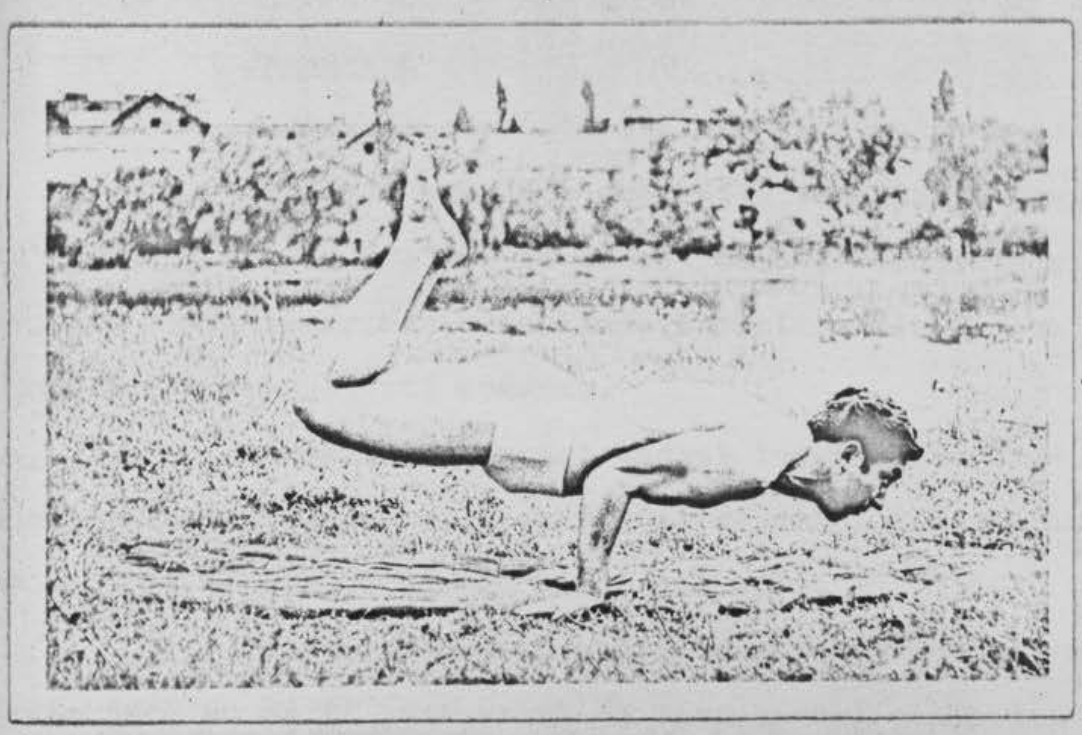

Fig. 107

CAPITOLUL VIII

Pranayama

PRANAYAMA cuprinde ştiinţa şi tehnica respiraţiei.

Yoghinii acordă o deosebită importanţă respiraţiei cu ajutorul căreia pretind că se pot obţine rezultate miraculoase, cum ar fi nemurirea, rezultate inexplicabile în lumina cunoştiinţelor culturii moderne.

Pentru a nu depăşi cadrul lucrării de faţă, ne limităm la descrierea a 14 exerciţii de respiraţie cu indicare în parte a efectelor lor şi nimic mai mult.

Exerciţiile de respiraţie pot provoca accidente grave dacă nu se va ţine seamă de recomandările noastre prezentate mai jos :

. Nu începeţi exerciţiul respirator în stare de agitaţie. Dacă nu vă puteţi calma, nu-l faceţi.

. In timpul exerciţiului păstraţi permanent controlul conştient asupra procesului respirator. In momentul =n care pierdeţi controlul, vă opriţi.

Dacă în timpul exerciţiului respirator apare o stare de nervozitate, oboseală sau agitaţie, vă opriţi.

. In timpul exerciţiului respirator păstraţi coloana vertebrală dreaptă. Celemai bune poziţii pentru respiraţia PRANAYAMA sînt : poziţia corpului mort, poziţia diamant, poziţia secretă şi poziţia lotusului.

. Nu forţaţi niciodată organismul. Lăsaţi totul să se desfăşoare normal în timp. După învăţătura yoghină, prin respiraţia PRANAYAMA, se stabileşte armonia între învelişul fizic şi învelişul mental.

Exercițiul 29.

Este un exercițiu pregătitor de adaptare a organismului.

m. Respirația abdominală. Vă așezați pe spate. Strîngeți picioarele, atingînd cu călcîiele fesele. Puneți palmele pe șold, vă ridicați corpul și veniți în poziția figurii 1o8. Sub control conștient respirați lent în 4 timpi, contractînd abdomenul în timpul respirației și umflînd pîntecul în timpul inspirației. Durata timpilor respiratori o stabiliți după indicațiile organismului.

Rezultate : masează viscerele abdominale, ajută digestia și provoacă o excelentă detentă nervoasă.

m. Respirația laterală. Vă așezați în poziția figurii 1o9. Respirați lent, în 2 timpi sub control conștient, apăsînd coastele cu mîinile în timpul expirației și revenind la normal în timpul inspirației.

Rezultate : Dă suplețe cavității toracice în sens lateral. Stimulează circulația sîngelui în această parte a toracelui. Ajută inima.

m. Respirația cu partea superioară a toracelui. Vă așezați pe spate. Arcuiți corpul, sprijinindu-vă pe coate, cu mîinile în unghi, pieptul bombat și gîtul cît mai întins. Abdomenul de asemenea întins (figura 11o). Vă concentrați atenția asupra procesului respirînd lent și profund în 2 timpi, folosind partea superioară a toracelui.

Rezultate : mărește suplețea în mișcarea coastelor în înălțime.

m. Respirația subclaviculară. Se execută în doi timpi. Vă așezați cu fața în jos, corpul puțin aplecat înainte (figura

111). Expiraţi adînc, inspirînd vă ridicaţi pe coate (figura 112). Expirînd reveniţi la loc. Mişcarea se execută numai din mijloc.

Rezultate : Exerciţiul fortifică partea superioară a plămînilor.

m. Respiraţia dorsală. Se execută în 2 timpi. Vă aşezaţi în poziţia figurii 113, şi expiraţi adînc. Inspiraţi lăsînd să se dilate muşchii dorsali. Expiraţi contractînd-i.

Rezultate : Măreşte supleţea regiunii pelviene şi o tonifică.

m. Respiraţia combinată. Se respiră în 4 timpi. Luaţi una din poziţiile : a corpului mort, secretă, diamant sau a lotusului. După o expiraţie adîncă, inspiraţi profund, dilatînd abdomenul, îndepărtînd coastele şi ridicînd clavicule . Staţi puţin în retenţie, apoi expiraţi contractînd abdomenul şi coborînd umerii. Staţi în retenţie în vacuitate.

Durata timpilor respiratori îi va indica organismul.

Rezultate : Oxigenare totală pulmonară şi calmarea sistemului nervos.

Efect metapsihic. Incepe să se simtă legătura cu forţele cosmice.

Exerciţiul 3o.

Luaţi poziţia corpului mort, închideţi ochii şi vă relaxaţi musculatura. Vă concentraţi atenţia asupra procesului respirator şi inspiraţi abdominal cît se poate de lent. Puneţi palma dreaptă peste palma stîngă şi apăsaţi în prima retenţie încet pîntecul pentru a împinge în sus diafragma. Totodată vă reproduceţi în imaginaţie cum se umple cu aer treptat partea inferioară a plămînilor, apoi partea mijlocie şi după aceea

partea superioară. Pronunţaţi mental calm şi hotărît cuvintele : plămînii sînt plini cu aer. Expiraţi cît se poate de lent, strîngînd pîntecul ajutat de mîini şi încercînd să evacuaţi cît mai mult aer din plămîni. In acelaşi timp vă gîndiţi că îndepărtaţi din organism orice stare de oboseală. Vă odihniţi respirînd liber abdominal şi vă imaginaţi cum pătrunde PRANA în toate ţesuturile pînă în intimitatea celulelor inundînd organismul. După ce aţi repetat exerciţiul de cîteva ori, contractaţi şi relaxaţi pe rînd grupe de muşchi pornind de la faţă, gît, piept, spate, braţe, abdomen şi picioare. Apoi inspiraţi lent, dar profund şi staţi în apnee cît permite organismul fără a vă da o stare de enervare, daţi umerii înapoi, strîngeţi pumnii, încordaţi întreaga musculatură şi expiraţi o singură dată pe gură brusc şi foarte energic. Si cu aceasta exerciţiul este terminat.

Rezultate : Reînviorează întreg organismul. Măreşte capacitatea de muncă. Intăreşte memoria. Dezvoltă inteligenţa intuitivă. Tonifică voinţa.

Exerciţiul 31.

Trecem la exerciţiul respirator, numit BHASTRIKA, după numele instrumentului al cărui zgomot îl imită. Luaţi după preferinţă una din poziţiile secrete, diamant sau lotus. Rezemaţi mîna stîngă pe genunchiul stîng, iar mîna dreaptă o duceţi la nas pentru a astupa cu degetele pe rînd cîte o nară. Se respiră abdominal în 2 timpi pe cîte o nară. La început inspiraţi pe amîndouă nările. Se astupă nara stîngă şi se expiră rapid pe nara dreaptă. După aceea se inspiră tot pe nara dreaptă, dar mai puţin rapid, totuşi repede şi apoi se expiră şi se inspiră în aceleaşi condiţii pe nara stîngă etc.

Efecte : Curăţă căile respiratorii. Măreşte capacitatea toracică. Măreşte capacitatea de adaptare a organelor interne, la variaţiuni de temperatură. Combate guturaiul. Dă energie fizică şi psihică.

Exerciţiul 32.

Respiraţia de curăţire KAPALABHATI. Se execută abdominal în 2 timpi.

Luaţi poziţia preferată din cele indicate mai sus. Vă relaxaţi. Inchideţi ochii. Respiraţi lent de cîteva ori şi apoi executaţi o inspiraţie cît se poate de lungă şi foarte lentă. Cînd simţiţi plămînii complet dilataţi, expulzaţi cu zgomot aerul pe nări, sugînd brusc abdomenul (să nu depăşească o secundă), repetaţi.

Rezultate : Stimulează toate funcţiunile psihofizice ale organismului. Se recomandă în special celor ce locuiesc în regiunile bîntuite de ceaţă.

Exerciţiul 33.:

Respiraţia foalelor. Se execută în 2 timpi prin mişcarea cavităţii toracice. Este o respiraţie pectorală.

Luaţi poziţia preferată şi închideţi ochii. Respiraţi pe nări rapid cu mişcarea în forţă a cavităţii toracice.

Durata o va indica organismul.

La terminare respiraţi lent în 4 timpi, folosind formula N + 4N + 2N + 4N.

Exerciţiul executat corect provoacă o transpiraţie abundentă.

Rezultate : Măreşte pofta de mîncare, vindecă gastritele, afecţiunile biliare, astmul, faringitele şi anginele

banale. Asigură adaptarea organismului la mari variaţii de temperatură. Cei foarte nervoşi sau cu inima slăbită să-l evite.

Exerciţiul 34.

Trecem la un exerciţiu respirator care permite organismului saturarea cu PRANA. Se execută abdominal în 2 timpi. Inspiraţi lent pe amîndouă nările, pronunţînd în gît fără să se mişte buzele şi fără să se audă ceva, silaba " hang ". La expiraţie pronunţaţi în aceleaşi condiţii silaba " sa ".

Rezultate : Inundarea organismului cu energiile pranice.

Exerciţiul 35.

Respiraţia de evacuare. Se respiră abdominal în 4 timpi. La început se respiră în 2 timpi, progresiv, mărind treptat inspiraţia şi expiraţia. Cînd aţi ajuns dintr-o singură inspiraţie să dilataţi complet plămînii, staţi puţin în retenţie, apoi expiraţi sacadat pînă la refuz, strîngînd abdomenul. Staţi în retenţie, în vacui ate şi după aceea inspiraţi continuu pînă umpleţi complet plămînii. Repetaţi exerciţiul ţinînd seamă de indicaţiile organismului.

Rezultate : Tonifică coloana vertebrală, dă poftă de mîncare, vindecă constipaţiile.

Exerciţiul 36.

Respiraţia de umplere. Inspiraţi şi expiraţi de 3 - 4 ori, apoi goliţi plămînii de aer. Inspiraţi viguros, sacadat, cu intermitenţe scurte, pînă dilataţi complet plămînii. Staţi în prima retenţie, cît permite organismul, fără a provoca oboseală sau nervozitate apoi expiraţi sacadat şi tot aşa de energic etc.

Rezultate : Vindecă tulburările cardiace şi ale stomacului.

Exerciţiul 37.

Exerciţiul respirator UJJAY. Se execută în 3 timpi, inspiraţia, prima retenţie şi expiraţia. Lipseşte retenţia în vacuitate.

Luaţi poziţia preferată. Aplecaţi capul, ţinînd şira spinării dreaptă şi apăsaţi cu bărbia pieptul. Inspiraţi lent pe amîndouă nările. Staţi în retenţie cît permite organismul şi apoi expiraţi lent pe nara stîngă. Reîncepeţi imediat.

Rezultate : Vindecă afecţiunile pulmonare şi astmul. Normalizează secreţiile gastrice.

Exerciţiul 38.

PRANAYAMA Soarelui. Se execută în 3 timpi, inspiraţia, prima retenţie şi expiraţia, folosind numai nara dreaptă.

Luaţi poziţia preferată. Aplecaţi capul fără a îndoi coloana vertebrală şi apăsaţi cu bărbia pieptul. Inspiraţi abdominal cu putere şi rapid pe nara dreaptă, apoi staţi în retenţie cît permite organismul, după aceea expiraţi lent pe aceeiaşi nară. Reîncepeţi imediat.

Rezultate : Vindecă reumatismele, rinitele, nevralgiile faciale, sinuzitele.

Exerciţiul 39.

SITKARI. Se execută abdominal în 3 timpi. Inspiraţia, prima retenţie şi expiraţia.

Prezentăm două variante cu mici diferenţe între ele, dar cu aceleaşi efecte.

a. Luaţi poziţia preferată. Tineţi vîrful limbii întors spre cerul gurii, inspiraţi lent pe gură, o retenţie

prelungită şi apoi expiraţi pe nări.

m. Apropiaţi limba de gingia superioară, fără a atinge dinţii. Gura puţin deschisă. Inspiraţi profund şi energic pe gură, apoi expiraţi pe nas.

Rezultate : Purifică sîngele. Vindecă dischineziile biliare. Măreşte rezistenţa la sete şi foame. Dă imunitate la muşcăturile de şarpe.

Exerciţiul 4o.

SITALI. Poate fi considerat o variantă a exerciţiului SITKARI. Deosebirea constă în poziţia limbii care ia o formă tubulară şi este aşezată între buze.

Rezultate : Aceleaşi ca şi în cazul precedent.

Exerciţiul 41.

SURYABHEDA-KUMBHAKA. Exerciţiul respirator, secretul soarelui, foloseşte pe rînd cîte o nară.

Se inspiră lent pe nara dreaptă. Se înghite saliva şi se expiră sacadat (nu în forţă) pe nara stîngă. Se inspiră pe nara stîngă, se înghite saliva şi se expiră sacadat pe nara dreaptă etc.

Vă concentraţi atenţia asupra plexului solar. Exerciţiul dezvoltă MANIPURA-CHAKRA.

După învăţătura yoghină, exerciţiul măreşte temperatura corpului şi permite celui ce-l practică să poată şedea gol în zăpadă sau pe un bloc de gheaţă, fără ca organismul să sufere.

Exerciţiul 42.

SUKHA-PURVAK. Se execută după formula N + 4N + 2N + 4N alternativ pe cîte o nară în felul următor : apăsaţi cu degetul

nara dreaptă şi inspiraţi pe nara stîngă. In timpul primei retenţii se blochează amîndouă nările. Expiraţia se face pe nara dreaptă, şi urmează retenţia în vacuitate.

In continuare calea este inversă : se inspiră pe nara dreaptă şi se expiră pe nara stîngă etc.

Se va porni de la N = 1 mărindu-se treptat la N = 2, N = 3, N = 4 ... după indicaţiile organismului.

Nu forţaţi nimic, totul să decurgă în mod natural, dintr-o necesitate intimă.

Rezultate : Sînt rezultate generale şi rezultate speciale. Rezultatele generale sînt independente de valorile lui N, în vreme ce rezultatele speciale depind de valorile lui N.

Rezultate generale : Potenţializează toate funcţiunile vitale ale organismului. Acţionează şi asupra bipolarităţii energiei PRANA.

Despre rezultatele speciale evităm să vorbim.

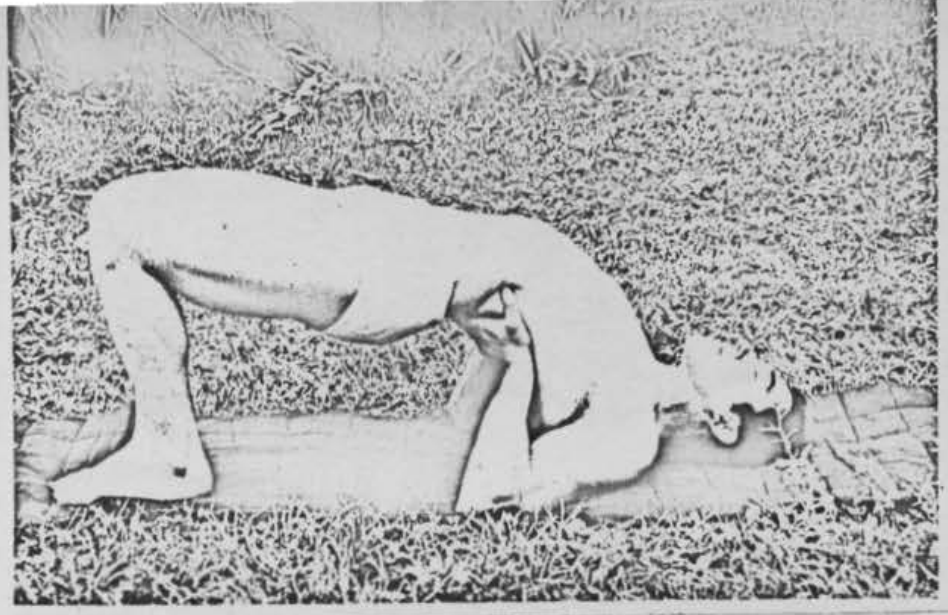

Fig. 108

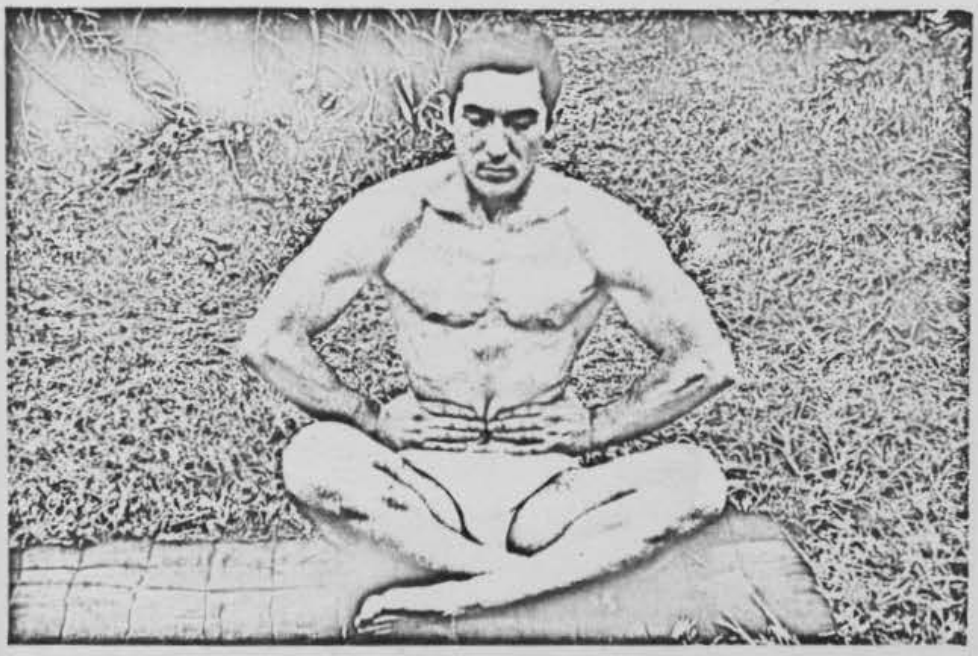

Fig. 109

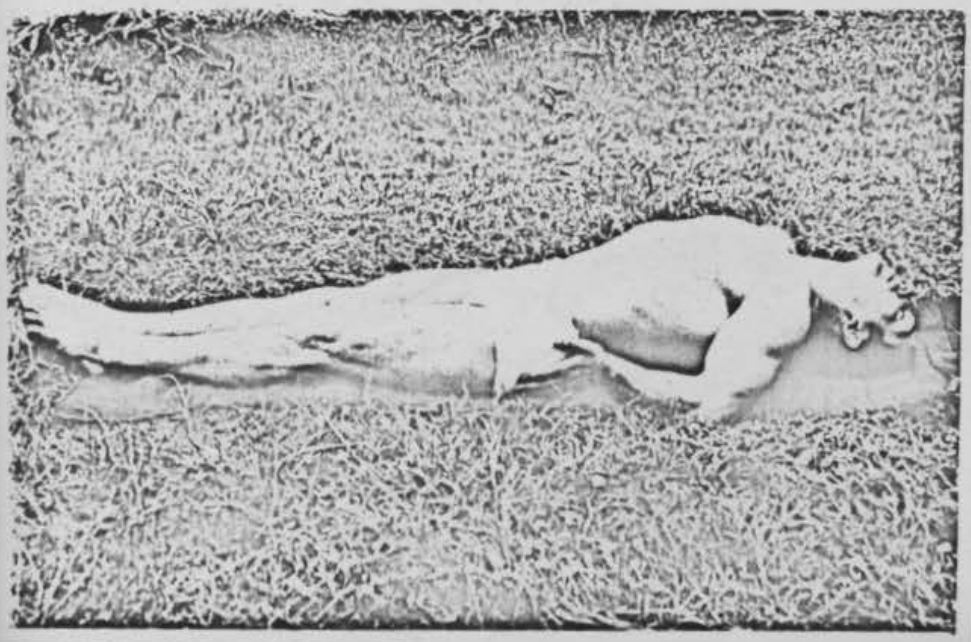

Fig. 110

Fig. 111

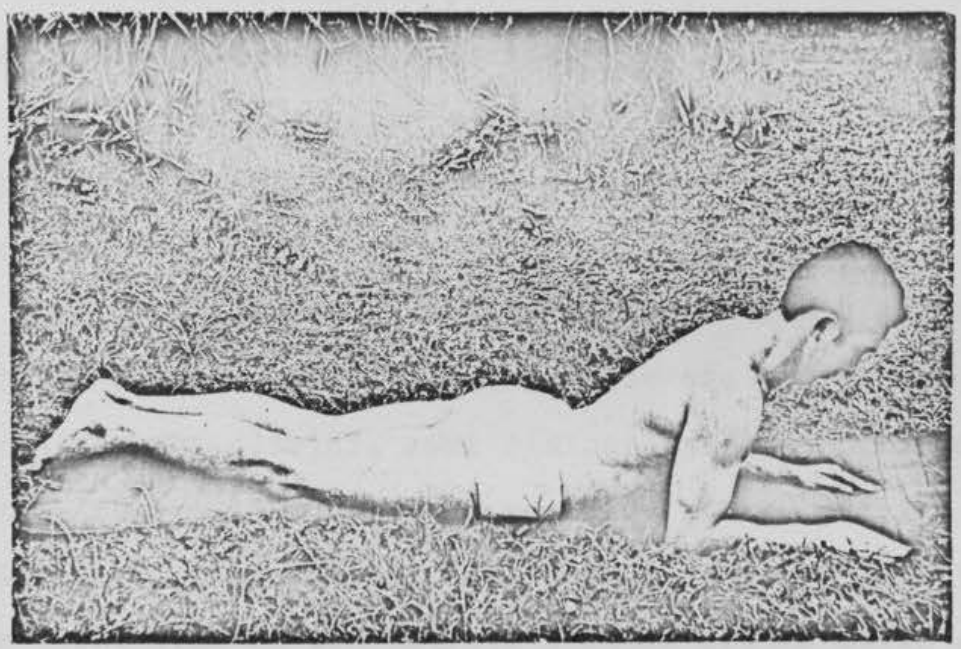

Fig. 112

Fig. 113

CAPITOLUL IX

In acest capitol prezentăm 2 exerciţii de purificare psihică : UDDIYANA BANDHA şi NAULI KRIYA.

Exerciţiul 43.

UDDIYANA BANDHA. Din punct de vedere fizic are loc o contracţie abdominală pe care o provoacă diferenţa de presiune dintre interior şi exterior.

Luaţi poziţia verticală, picioarele depărtate normal, corpul puţin aplecat înainte de mijloc şi mîinile rezemate de pulpe.

Respiraţi de cîteva ori în 2 timpi, abdominal, puternic şi prelung. In ultima expiraţie căutaţi să eliminaţi cît mai mult aer din plămîni, apoi ridicaţi pieptul şi-l împingeţi înainte, figura 114. Staţi în retenţie cît vă permite organismul fără a simţi un început de oboseală, enervare sau tensionare. In acest timp vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor : iubesc în treaga existenţă. Reveniţi la normal.

Refaceţi exerciţiul, ţinînd seama de indicaţiile organismului.

Exerciţiul 44.

NAULI KRIYA. Aceleaşi mişcări şi aceiaşi respiraţie ca la UDDIYANA BANDHA, cu diferenţa la ultima expiraţie care se face pe gură.

După ce aţi eliminat cît mai mult aer din plămîni, contractaţi abdomenul în sus (figura 115), apoi încercaţi să izolaţi şi să mişcaţi muşchii mari drepţi (figura 116).

Pentru a putea executa, exerciţiul cere răbdare şi

efort fizic. Nu vă descurajaţi de inerentele insuccese. Perseveraţi.

Cînd veţi reuşi să-l faceţi, vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor: mă identific existenţei.

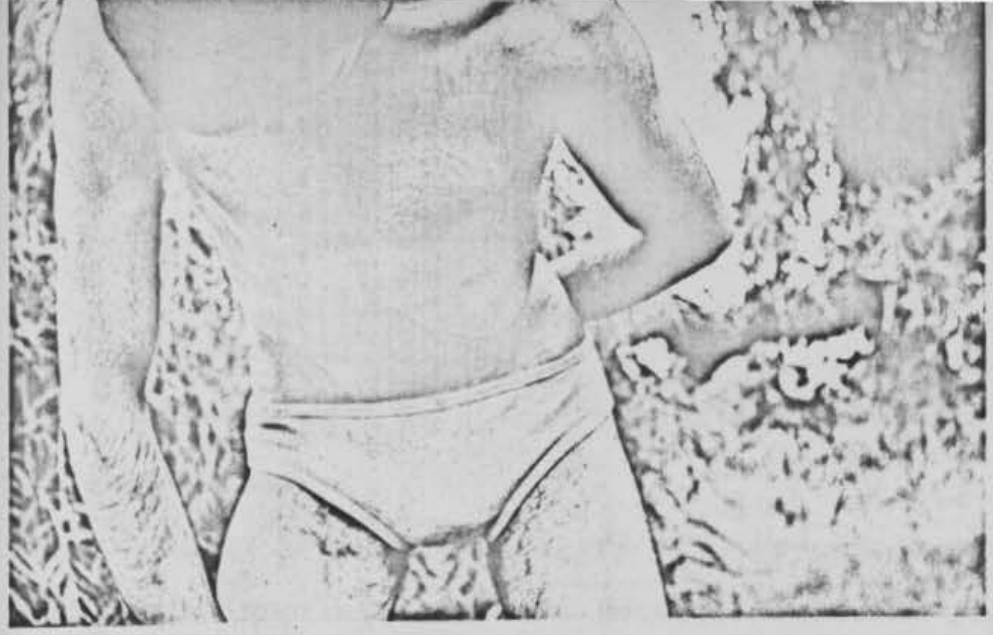

Fig. 114

Fig. 115

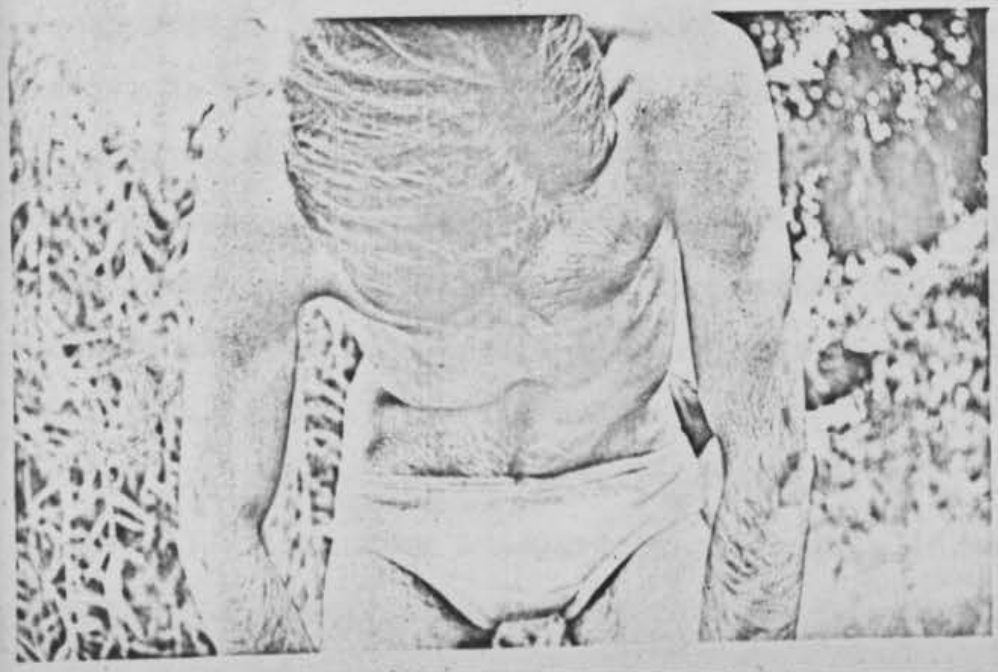

Fig. 116

CAPITOLUL X

Exerciţiul 45.

Trecem acum la a doua variantă a salutului soarelui, la salutul mare.

Luaţi poziţia din figura 117. Respiraţi normal de cîteva ori, apoi inspiraţi profund. Duceţi mîinile în jos prin faţa corpului (în supleţe), în acelaşi timp vă ridicaţi în vîrful picioarelor şi expiraţi la fel de profund (figura 118).

Inspirînd ridicaţi braţele în sus şi arcuiţi şira spinării (figura 119). Staţi puţin în retenţie, apoi expiraţi aplecîndu-vă în faţă pînă atingeţi cu fruntea picioarele şi cu podul palmelor covorul la nivelul călcîielor (figura 12o). Staţi în retenţie în vacuitate. Inspirînd vă ridicaţi şi cu mîinile intinse vă lăsaţi pe spate (figura 121).

Expirînd duceţi mîinile pe lîngă corp şi vă ridicaţi în vîrful picioarelor (figura 122).

Stînd în retenţie în vacuitate vă lăsaţi pe genunchi, (figura 123) şi veniţi în poziţia din figura 124. Inspirînd luaţi poziţia din figura 125. Staţi puţin în retenţie şi expirînd veniţi în poziţia din figura 126. Inspiraţi apoi expirînd veniţi în poziţia din figura 127. Stînd în retenţie în vacuitate, veniţi în poziţia din figura 128. Inspirînd veniţi în poziţia din figura 129. Expirînd veniţi în poziţia din figura 13o. In această poziţie îndepărtaţi şi apropiaţi genunchii. Inspirînd veniţi în poziţia din figura 131.

Vă întoarceţi pe spate şi expirînd luaţi poziţia din figura 132. Inspirînd îndepărtaţi picioarele şi veniţi în poziţia din figura 133, apoi în poziţia din figura 134. Expirînd

veniţi în poziţia din figura 135. Stînd în retenţie luaţi poziţia din figura 136. Inspirînd ridicaţi picioarele la verticală şi le mişcaţi din mijloc de cîteva ori la dreapta şi la stînga (figura 137).

Expirînd veniţi la poziţia din figura 138. Inspiraţi. Expirînd, luaţi poziţia din figura 139. Stînd în retenţie, încrucişaţi picioarele, duceţi mîinile în faţă (figura 14o). şi vă ridicaţi revenind în poziţia din figura 141.

Inspiraţi adînc. Respiraţi de cîteva ori şi reîncepeţi exerciţiul.

Fig. 117

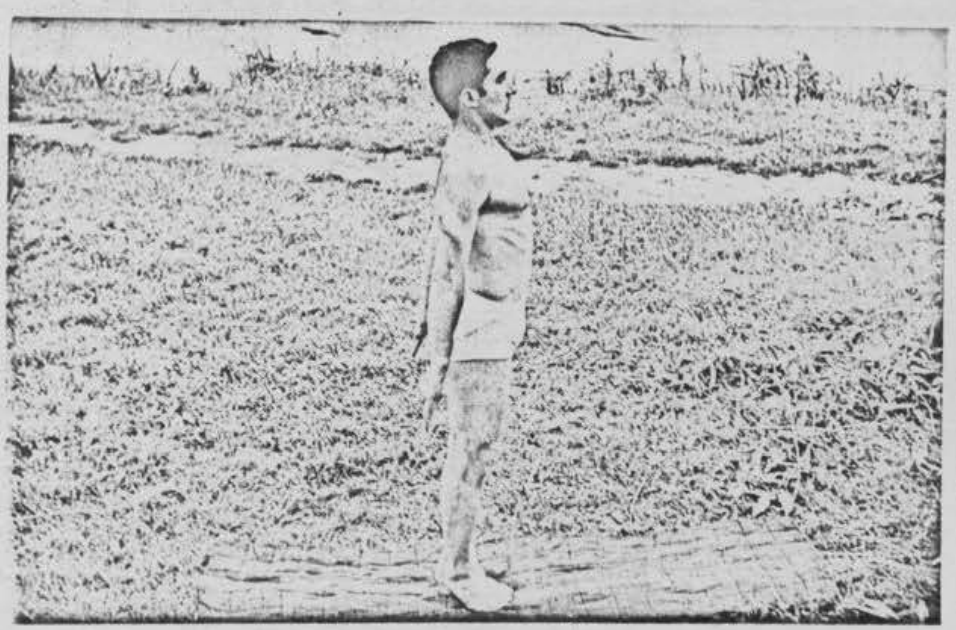

Fig. 118

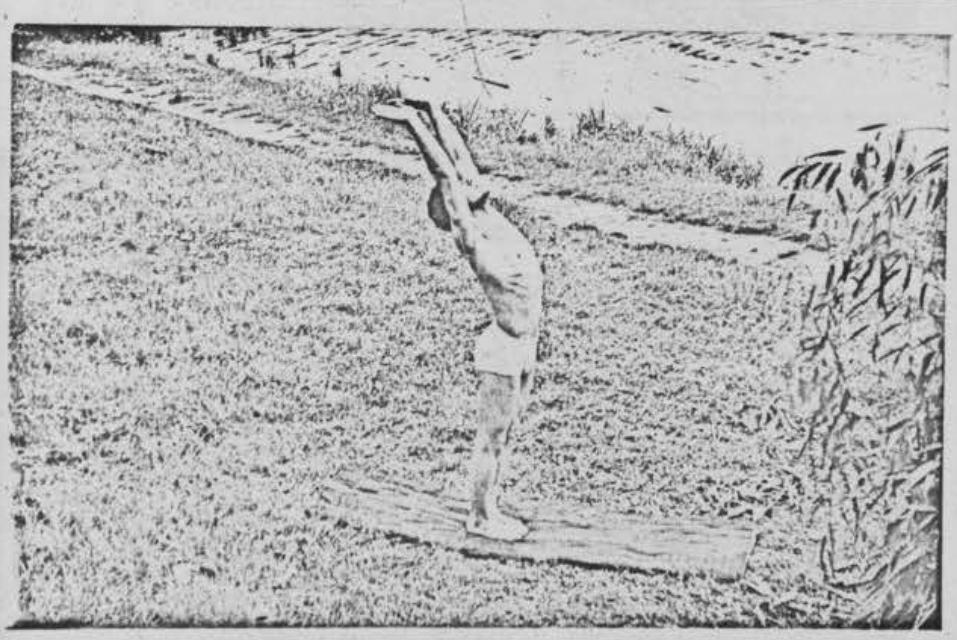

Fig. 119

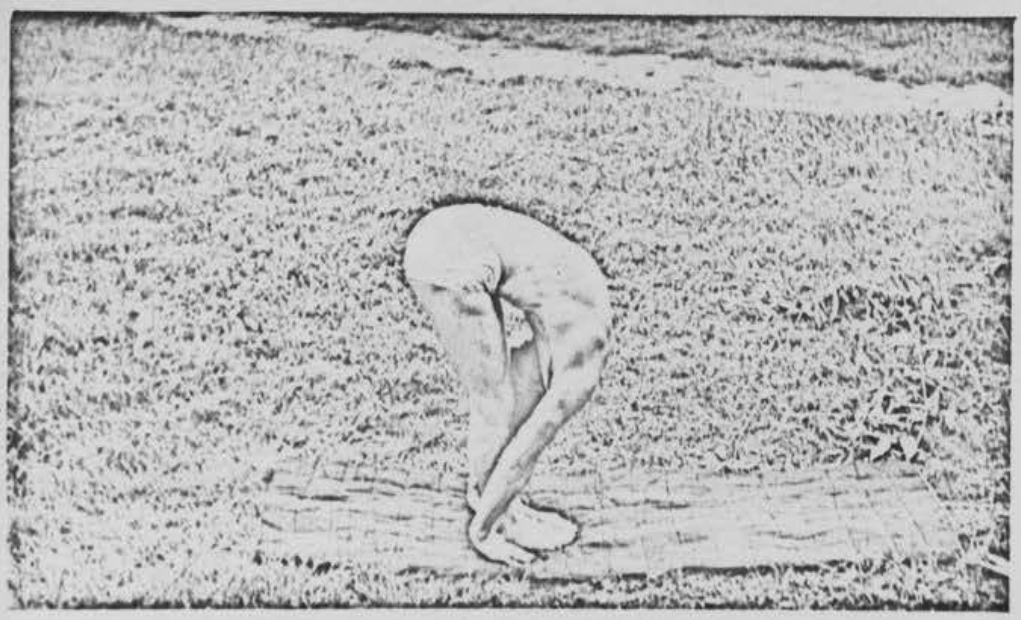

Fig. 120

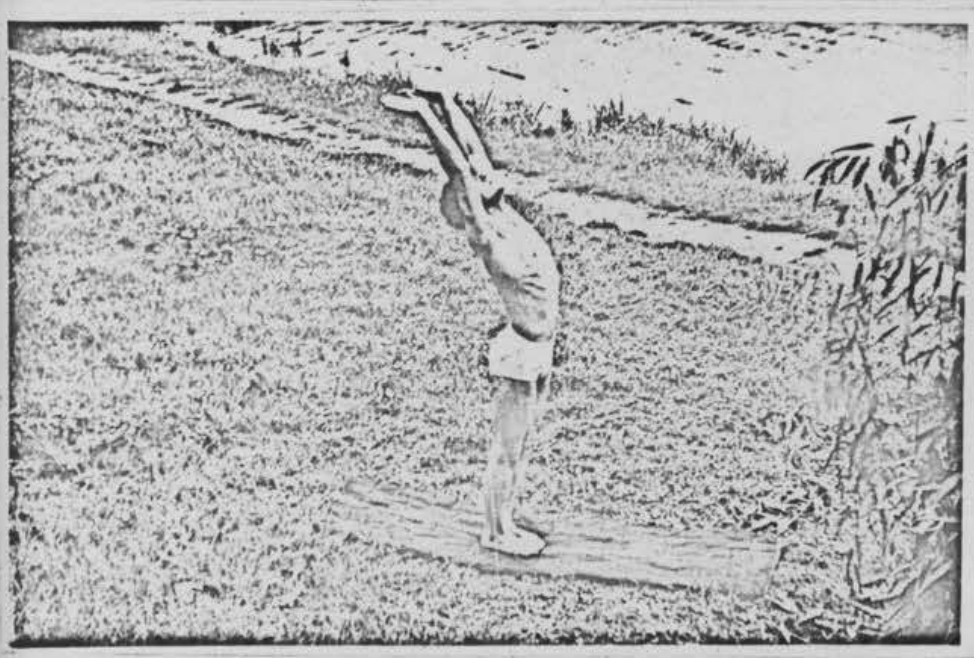

Fig. 121

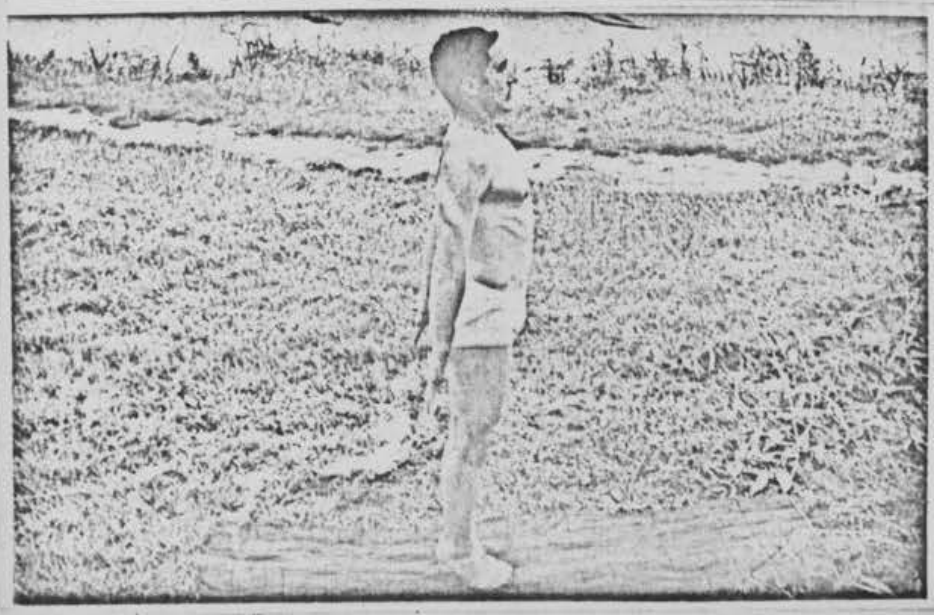

Fig. 122

Fig 123

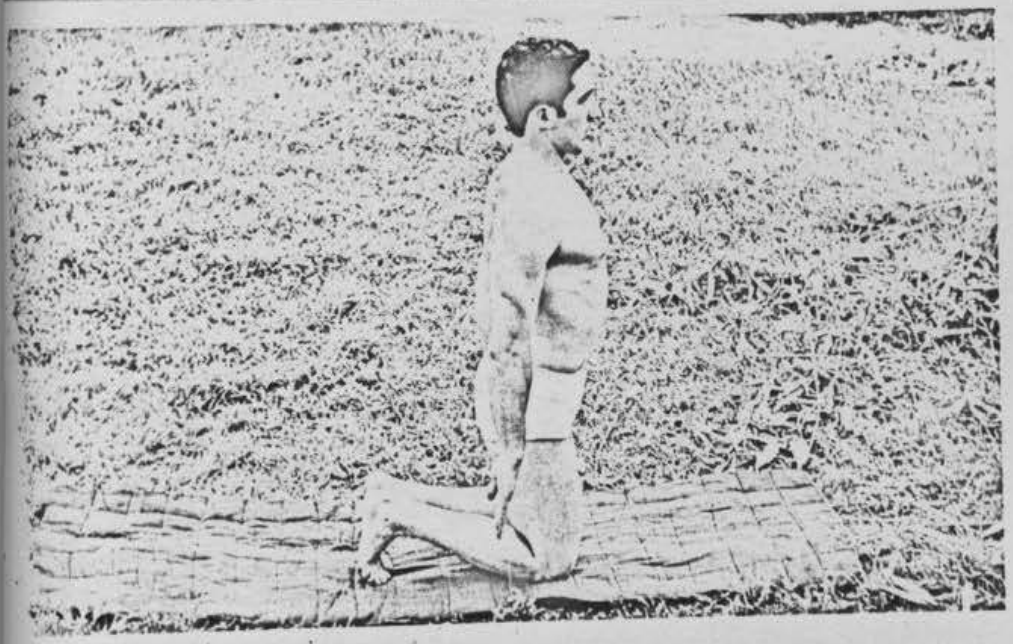

Fig. 124

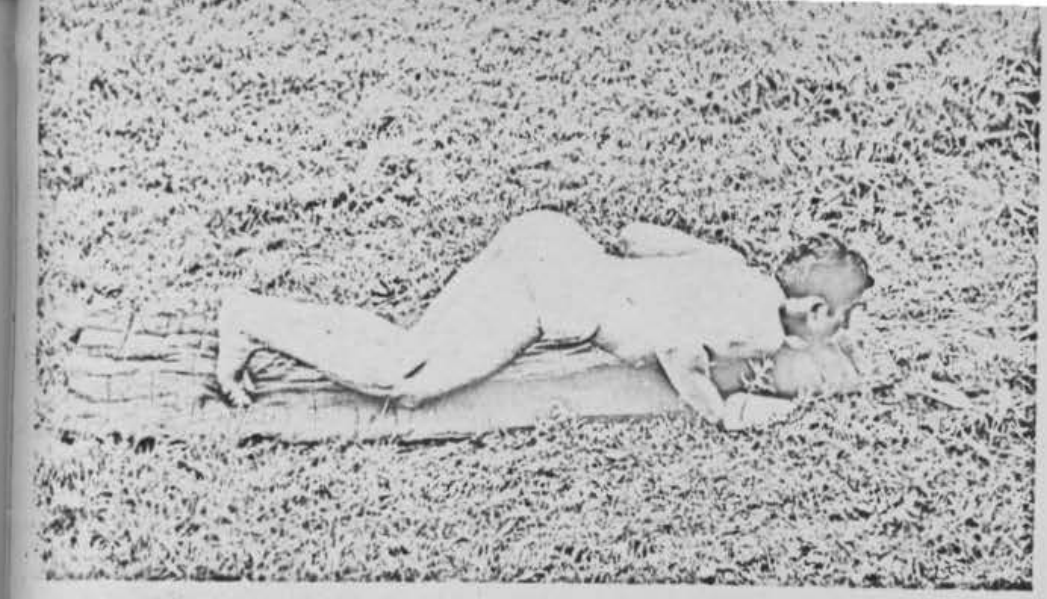

Fig 125

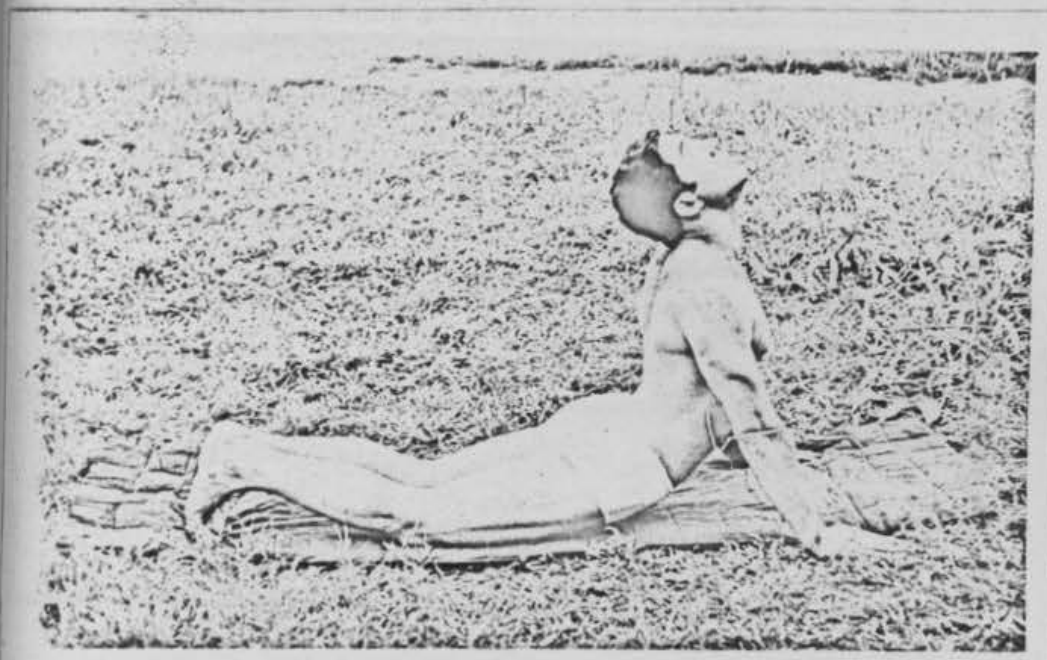

Fig. 126

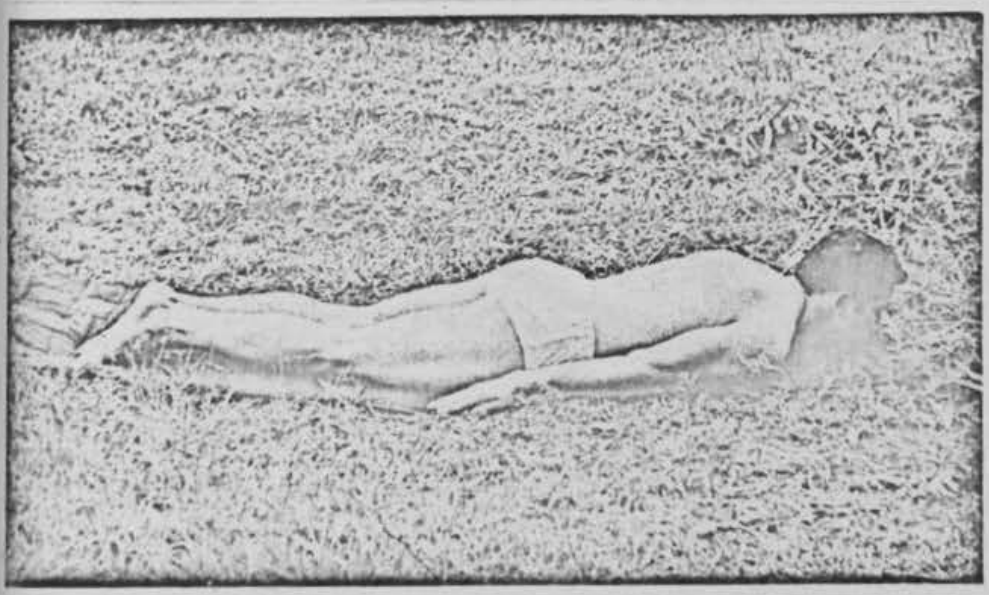

Fig. 127

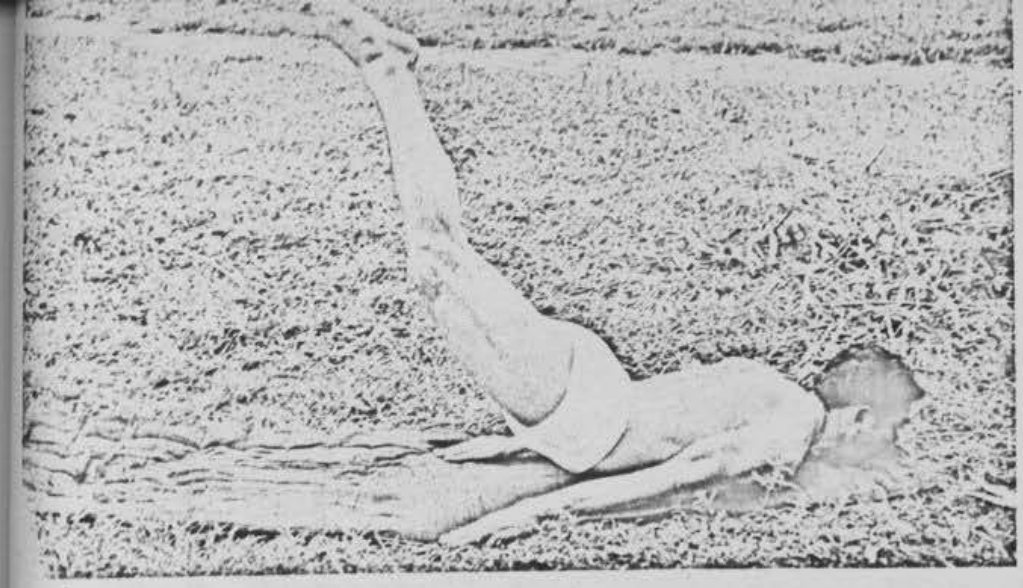

Fig. 128

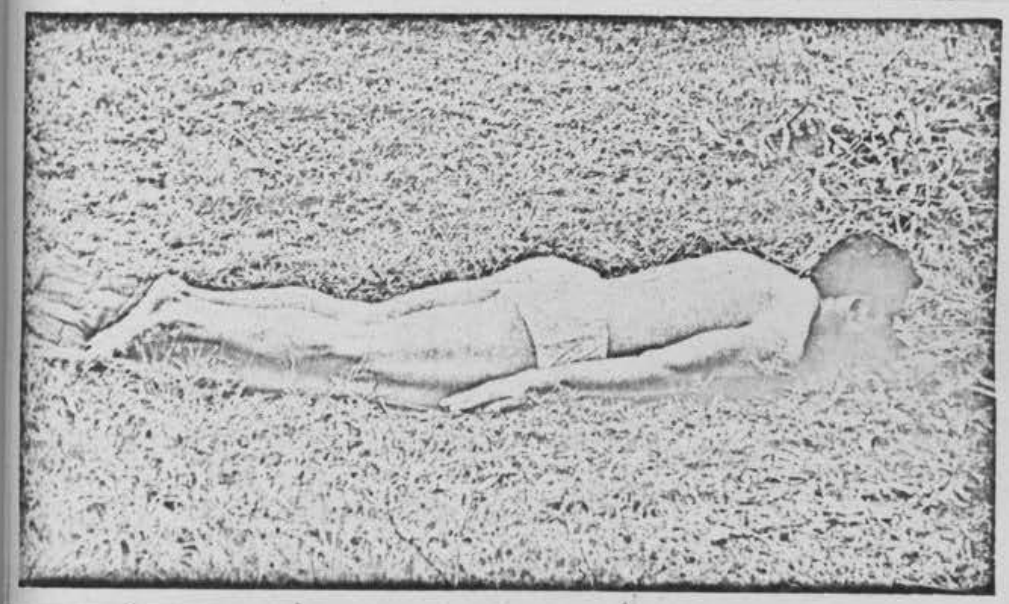

Fig. 129

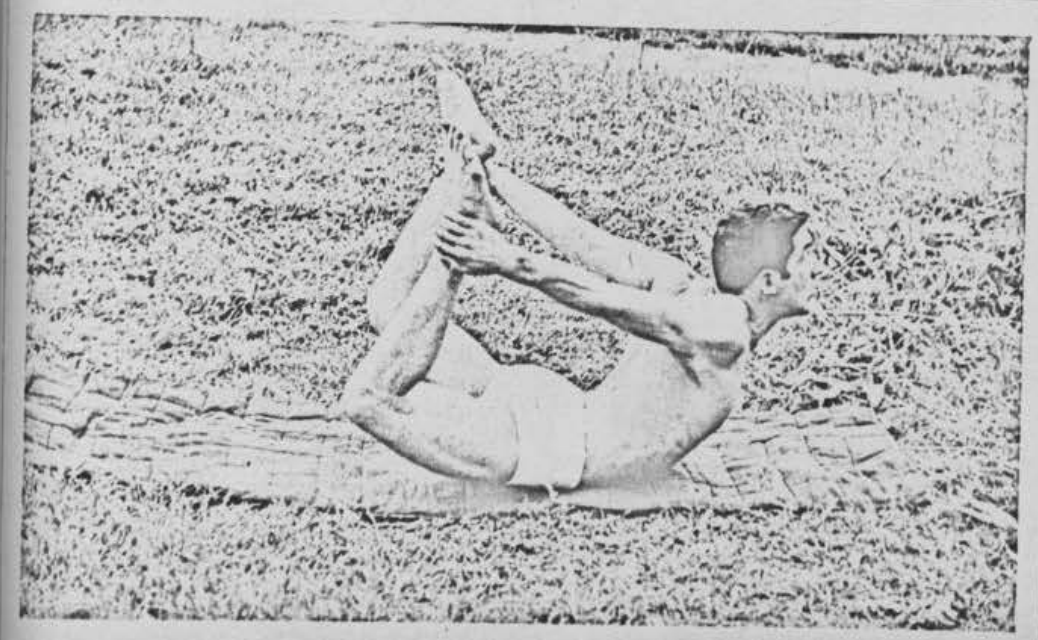

Fig. 130

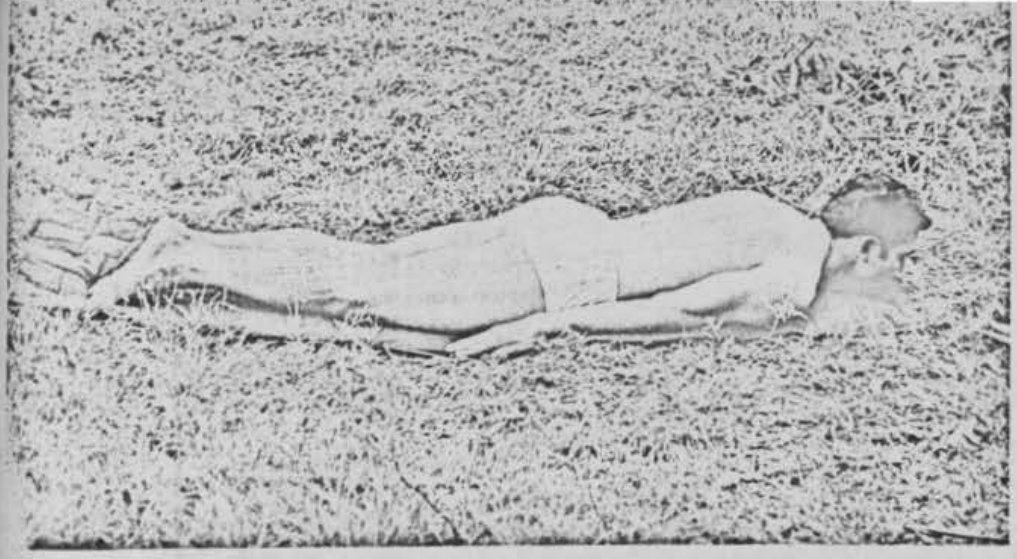

Fig. 131

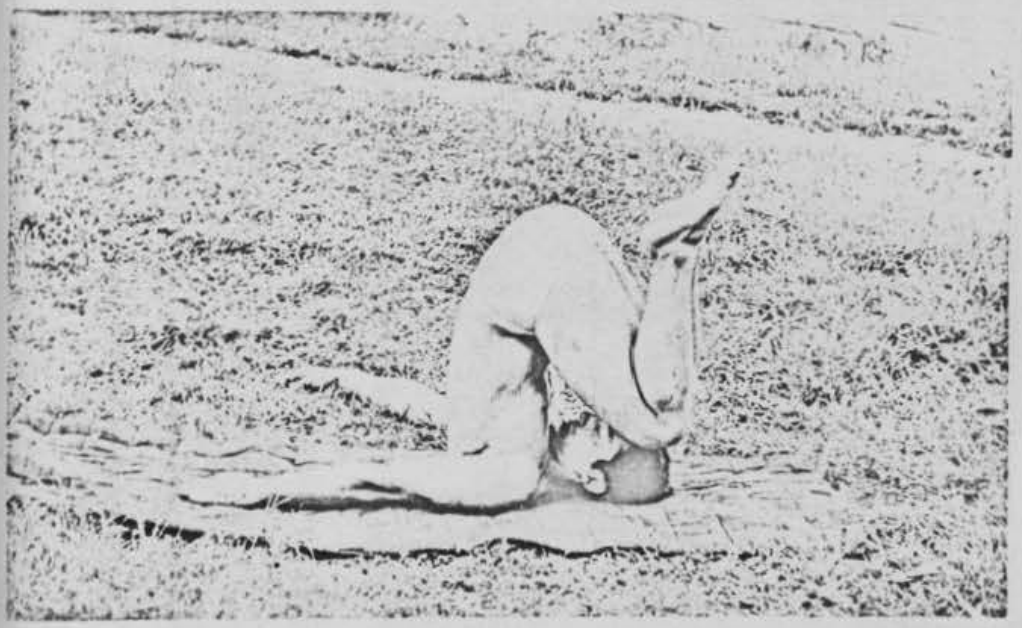

Fig. 132

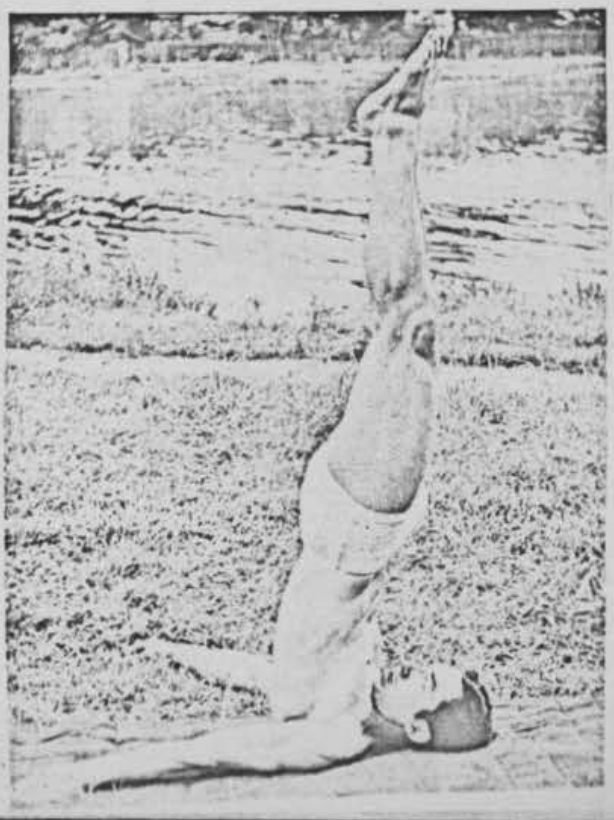

Fig. 133

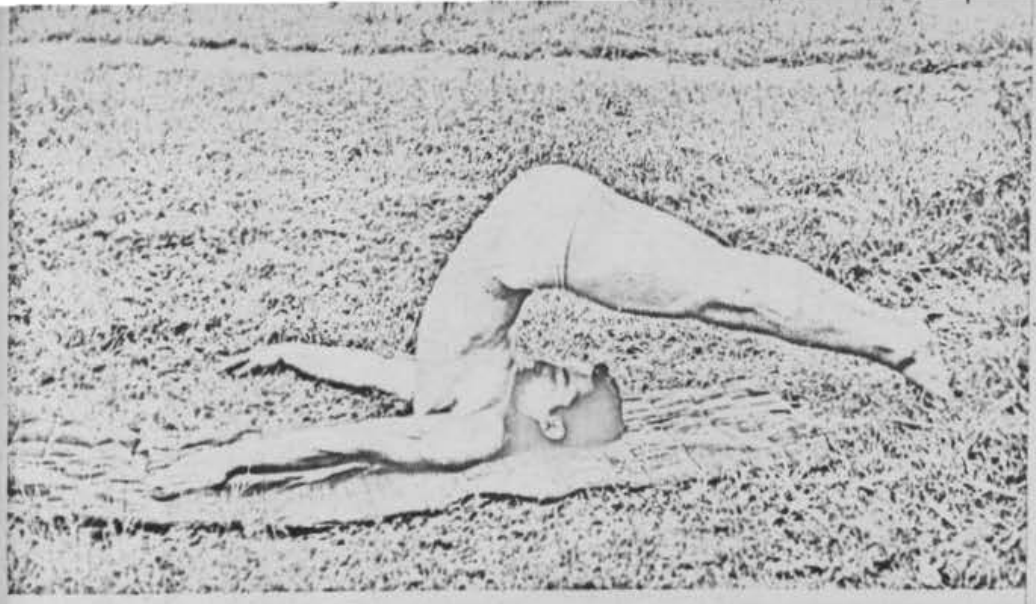

Fig. 134

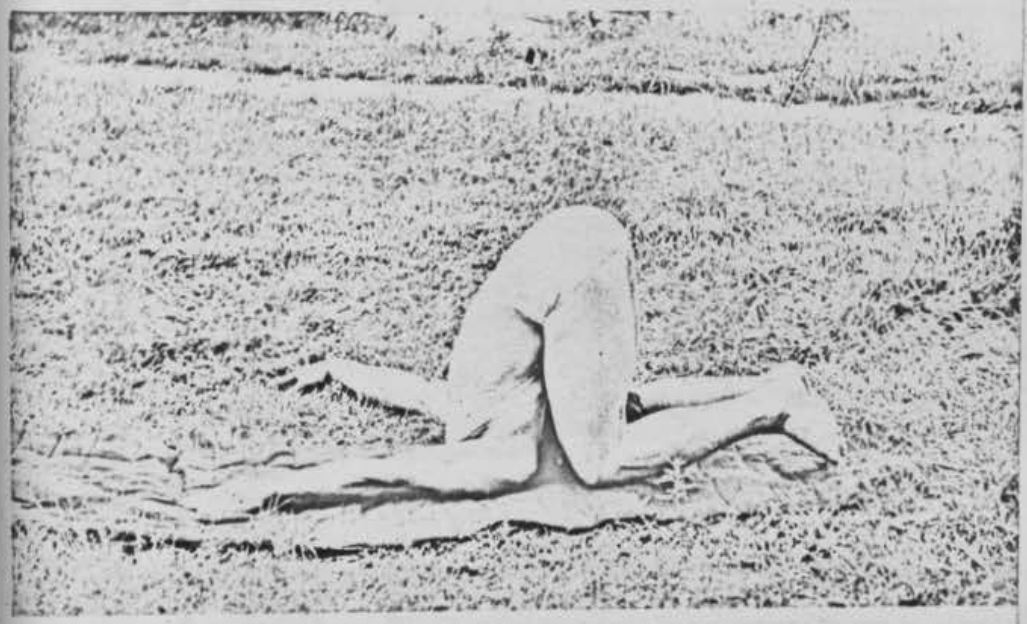

Fig. 135

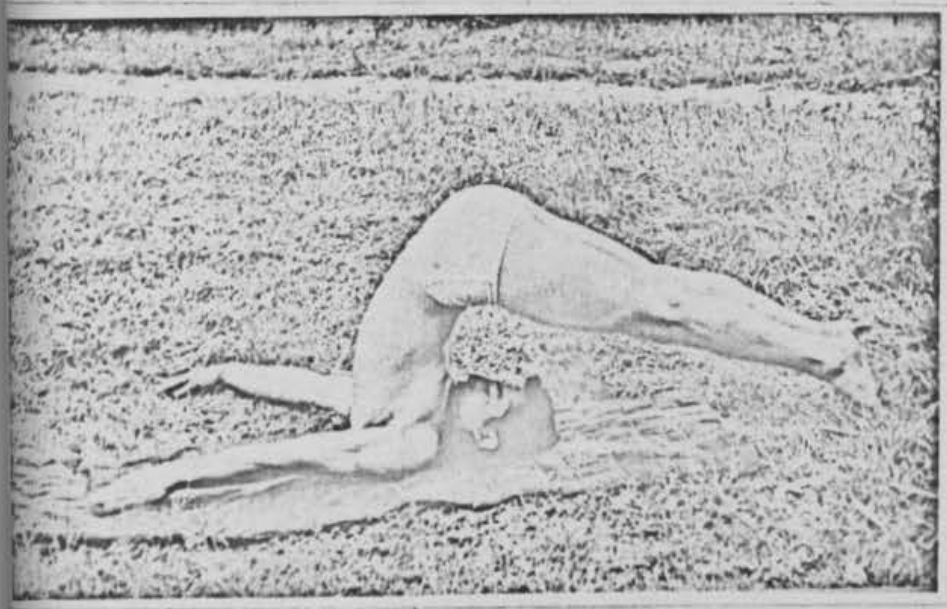

Fig. 136

Fig. 137

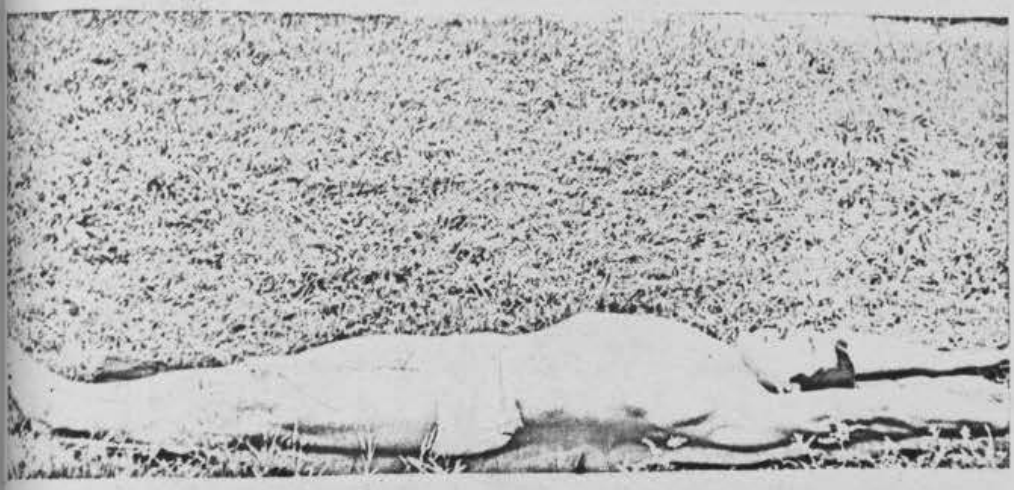

Fig. 138

Fig. 139

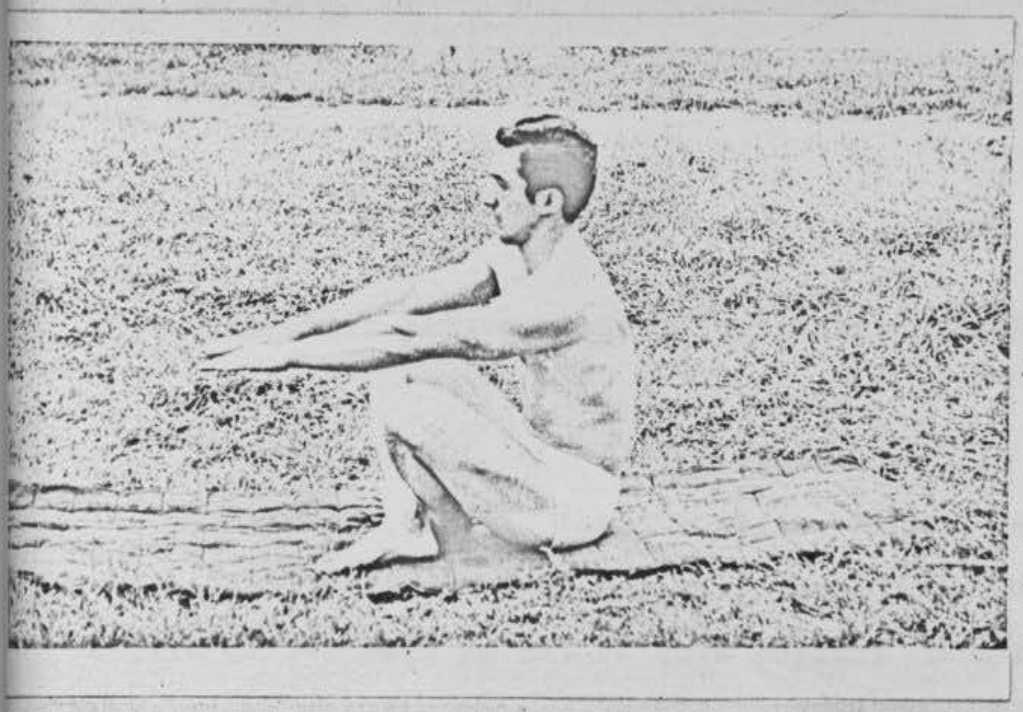

Fig. 140

Fig. 141

CAPITOLUL XI

Exerciţii pentru a căpăta conştiinţa CHAKRELOR.

Exerciţiul 46.

MULADHARA_CHAKRA. Luaţi poziţia, figura 142. Închideţi ochii. Inspiraţi normal şi expiraţi lent. Vă controlaţi psihic poziţia şi relaxaţi pe cît vă este posibil musculatura. Vă concentraţi atenţia la baza coloanei vertebrale. Reprezentaţi în regiunea respectivă din interiorul corpului tonalitatea roşu-incandescent.

Exerciţiul 47.

SWADISTHANA-CHAKRA. Luaţi poziţia din figura 143. Închideţi ochii. Inspiraţi normal şi expiraţi lent. Nu tensionaţi musculatura mai mult decît este necesar păstrării poziţiei. Vă concentraţi atenţia cam la 4 cm. sub ombilic şi vizionaţi în interior tonalitatea portocalie.

Exerciţiul 48.

MANIPURA-CHAKRA. Luaţi poziţia,figura 144. Închideţi ochii. Inspiraţi normal şi expiraţi lent. Relaxaţi pe cît vă este posibil musculatura. Vă concentraţi atenţia în dreptul stomacului şi vizionaţi în interior tonalitatea galbenă.

Exerciţiul 49.

ANAHATA-CHAKRA. Luaţi poziţia, figura 145. Închideţi ochii. Inspiraţi normal şi expiraţi lent. Pe cît este posibil vă relaxaţi, concentrîndu-vă atenţia la nivelul inimii.Reprezentaţi în interior tonalitatea verde.

Exercițiul 5o.

VISHUDDA-CHAKRA. Luați poziția din figura 146. Inchideți ochii, inspirați normal și expirați lent. Vă relaxați cît este posibil și vă controlați mental poziția. Vă concentrați atenția la nivelul gîtului. Vizionați în interior tonalitatea albastră.

Exercițiul 51.

AJNA-CHAKRA. Luați poziția din figura 147. Inchideți ochii. Inspirați normal și expirați lent. Vă relaxați și vă controlați mental poziția. Deschideți ochii, îi duceți în strabism superior privind rădăcina nasului. Vă concentrați atenția la nivelul frunții. Vizionați în interior tonalitatea indigo

Exercițiul 52.

SAHASRARA-CHAKRA. Luați poziția.din figura 148. Inchideț ochii. Inspirați normal și expirați lent. Vă relaxați. Controlați psihic poziția. Vă concentrați atenția asupra părții superioare a cutiei craniene. Vizionați interior tonalitatea violet.

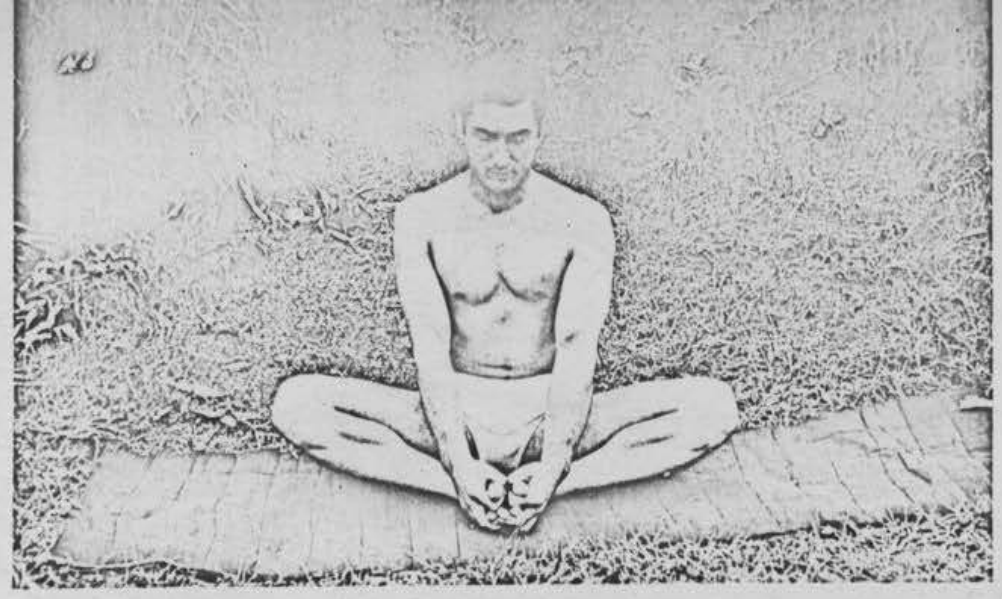

Fig. 142

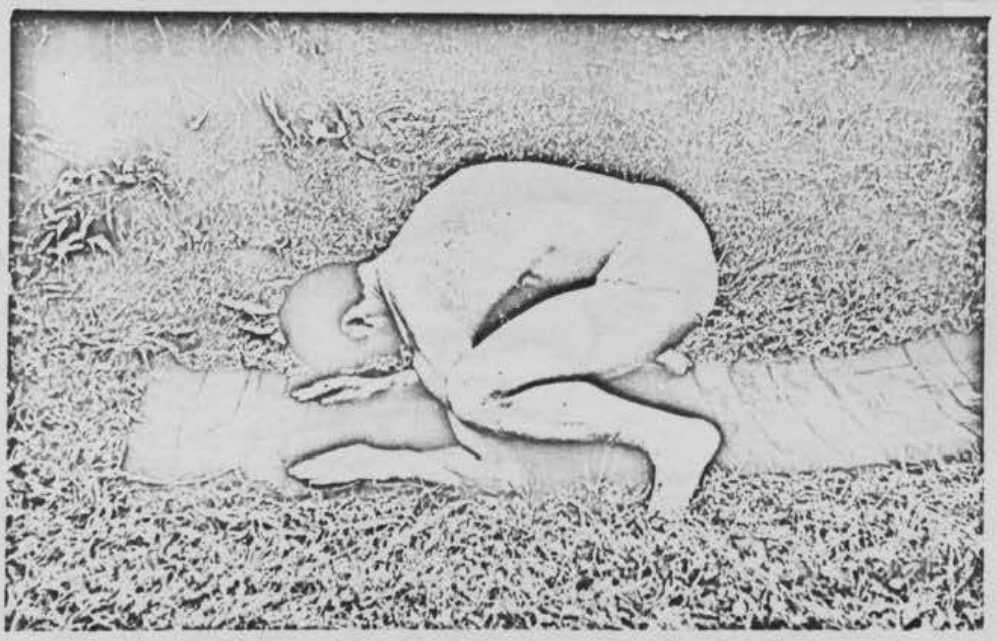

Fig 143

Fig. 144

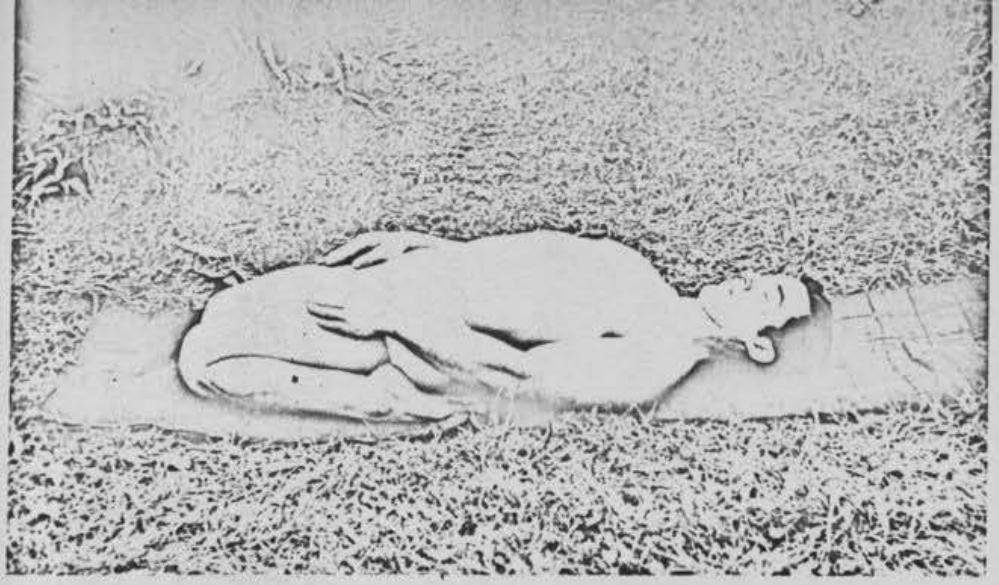

Fig. 145

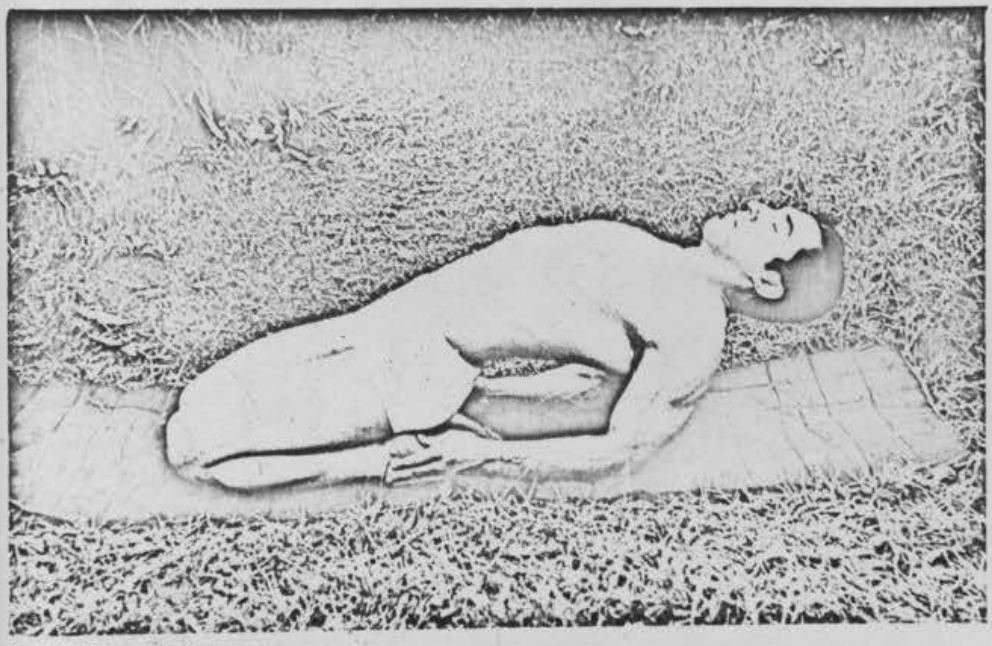

Fig. 146

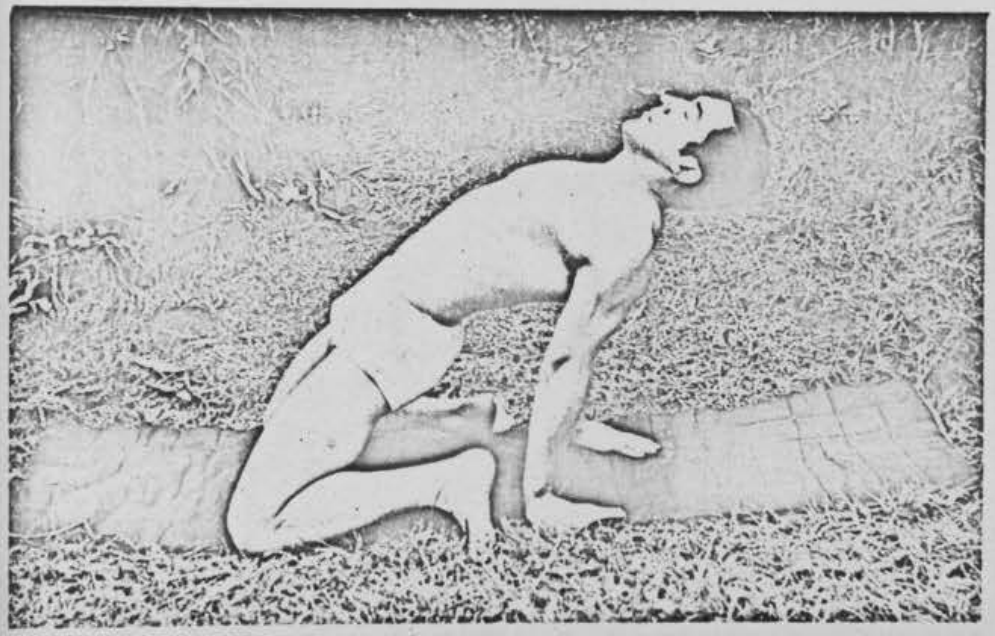

Fig. 147

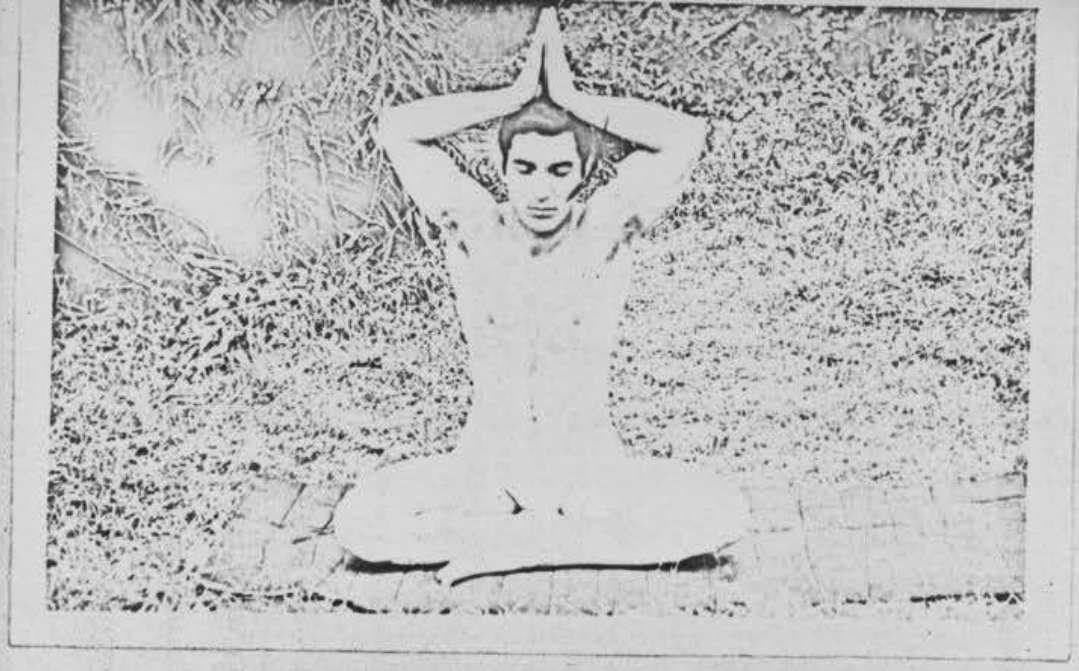

Fig. 148

CAPITOLUL XII

Acest capitol, ultimul în lucrarea noastră, a fost rezervat exercițiilor în vederea obținerii extazului activ SAMADHI.

Exercițiul 53.

Luați poziția din figura 149. Respirați liber abdominal. Relaxați musculatura și vă concentrați atenția asupra voastră, îndepărtînd orice solicitare, atît externă, cît și internă. Prin efort de voință realizați un calm organic. Vă odihniți.

Exercițiul 54.

Luați poziția din figura 15o. Respirați liber abdomina, Relaxați musculatura și îndepărtați solicitările interne și externe. Vă concentrați atenția asupra voastră și anulați orice tendință de agresivitate. Vă odihniți.

Exercițiul 55.

Luați poziția din figura 151. Respirați liber abdominal Relaxați musculatura și înlăturați solicitările interne și externe. Vă concentrați atenția asupra voastră și trăiți o stare de bucurie intimă, de seninătate. Vă odihniți.

Exercițiul 56.

Luați poziția din figura 152. Respirați liber abdominal. Vă eliberați de solicitările interne și externe. Vă concentrați atenția asupra voastră și emanați iubire. Învăluiți totul în iubire. Vă odihniți.

Exercițiul 57.

Luați poziția din figura 153. Respirați liber abdominal. Închideți ochii și reprezentați interior nuanța violet. Vă concentrați atenția asupra regiunii superioare a capului și în regiunea inimii. Trimiteți semenilor gînduri de iubire, de armonie, de pace. Vă odihniți.

Exercițiul 58.

Luați poziția din figura 154. Respirați lent abdominal. Închideți ochii. Reprezentați interior nuanța roșu și vă concentrați atenția asupra bazei coloanei vertebrale (regiunea coccigiană). După aceea vizionați culoarea verde și vă concentrați atenția în regiunea inimii. Trimiteți tuturor gînduri de iubire, de înțelegere, de fericire. Vă odihniți.

Exercițiul 59.

Luați poziția din figura 155. Închideți ochii. Respirați cît se poate de lent, fără a forța organismul și realizați o stare de liniște interioară, de pace. După aceea vă concentrați atenția în regiunea frunții și vizionați interior nuanța indigo, apoi vă puneți întrebarea " cine sînt ?"

Cînd veți fi apt pentru a primi răspunsul, îl veți obține din adîncurile ființei.

Exercițiul 6o.

Luați poziția din figura 156. Închideți ochii și respirați liber abdominal. Meditați asupra subiectului " teama ". Vă odihniți.

Exercițiul 61.

Luați poziția din figura 157. Închideți ochii. Respirați liber abdominal. Meditați asupra subiectului " ura ". Vă odihniți.

Exercițiul 62.

Luați poziția din figura 158. Închideți ochii. Respirați liber abdominal. Meditați asupra subiectului " egoismul ". Vă odihniți.

Exercițiul 63.

Luați poziția diamant. Închideți ochii. Respirați liber abdominal. Meditați asupra subiectului " dorința ". Vă odihniți.

Exercițiul 64.

Luați poziția secretă. Închideți ochii. Respirați liber abdominal. Meditați punînd în antiteză virtutea cu viciul. Vă odihniți.

Pentru meditație mai prezentăm și următoarele subiecte : liberul arbitru, cauzalitate, necesitate, real - ireal, existență - nonexistență, absolut - relativ, timp - spațiu, materie - energie.

Fiecare va aborda și alte subiecte după necesitățile proprii. Se cere însă, în toate cazurile, o documentare cît mai bogată și aceasta, nu pentru a deveni robul documentării și al soluțiilor propuse, ci pentru a avea la dispoziție un substanțial material faptic.

Pentru meditat folosiţi poziţia cea mai comodă. De dorit ar fi ca oricare dintre ele să devină la fel de comodă.

Cînd aţi reuşit să îndepărtaţi solicitările interne şi externe şi în mod liber să meditaţi, sînteţi apt pentru a în cerca starea de extaz activ SAMADHI.

Luaţi poziţia lotusului. Vă relaxaţi. Respiraţi abdominal cît se poate de lent, cu retenţii prelungite, fără însă a vă provoca tulburări. Emanaţi iubire şi în acelaşi timp gîndiţi cu toată intensitatea ce este iubirea. Prin efort de voinţă trăiţi ceea ce gîndiţi, contopind într-un tot unitar pe voi, gîndirea şi obiectul gîndirii.

Este un proces foarte greu. Nu vă descurajaţi de nereuşită. Perseveraţi fără însă a forţa. Nu vă puneţi termene. Veţi reuşi.

Fig. 149

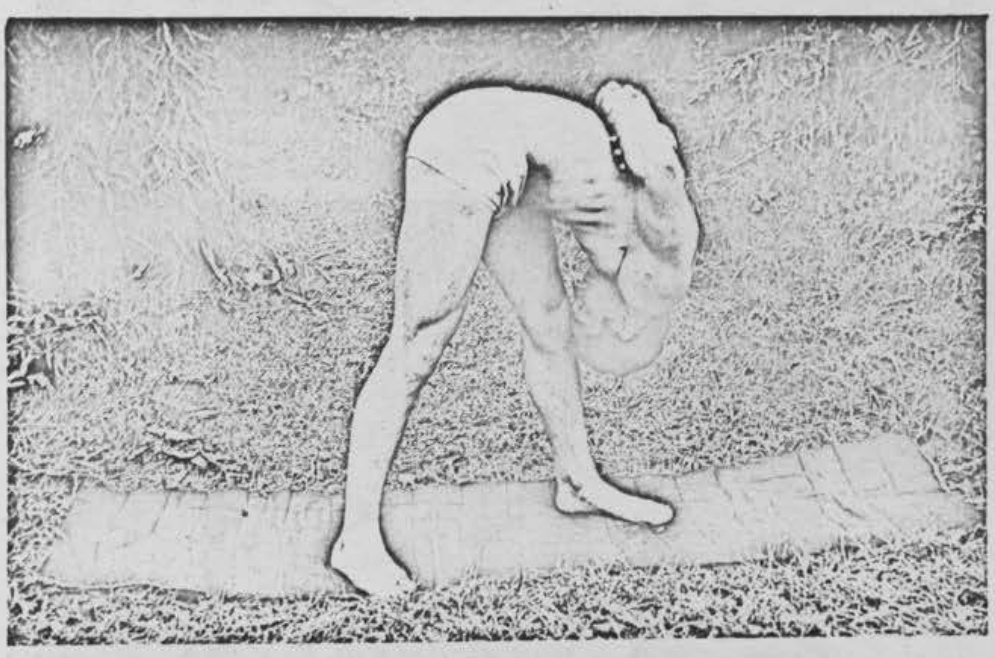

Fig. 150

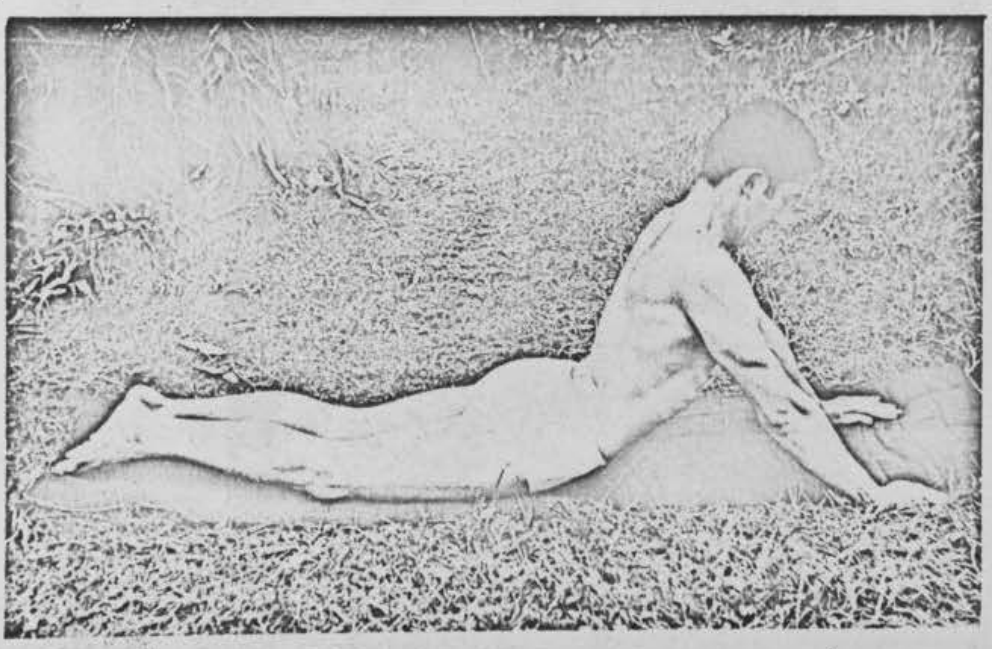

Fig. 151

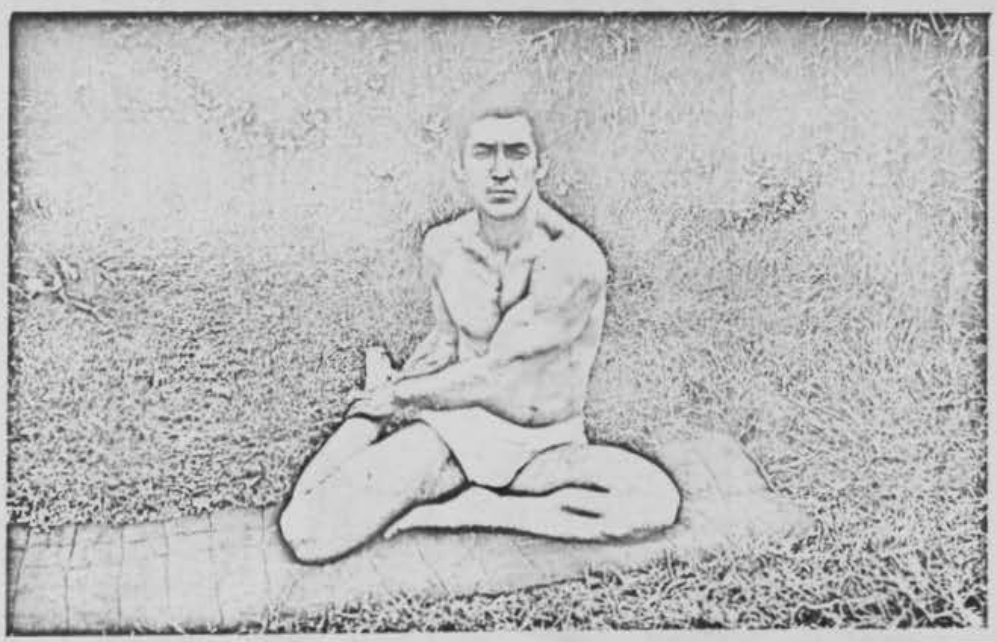

Fig. 152

Fig. 153

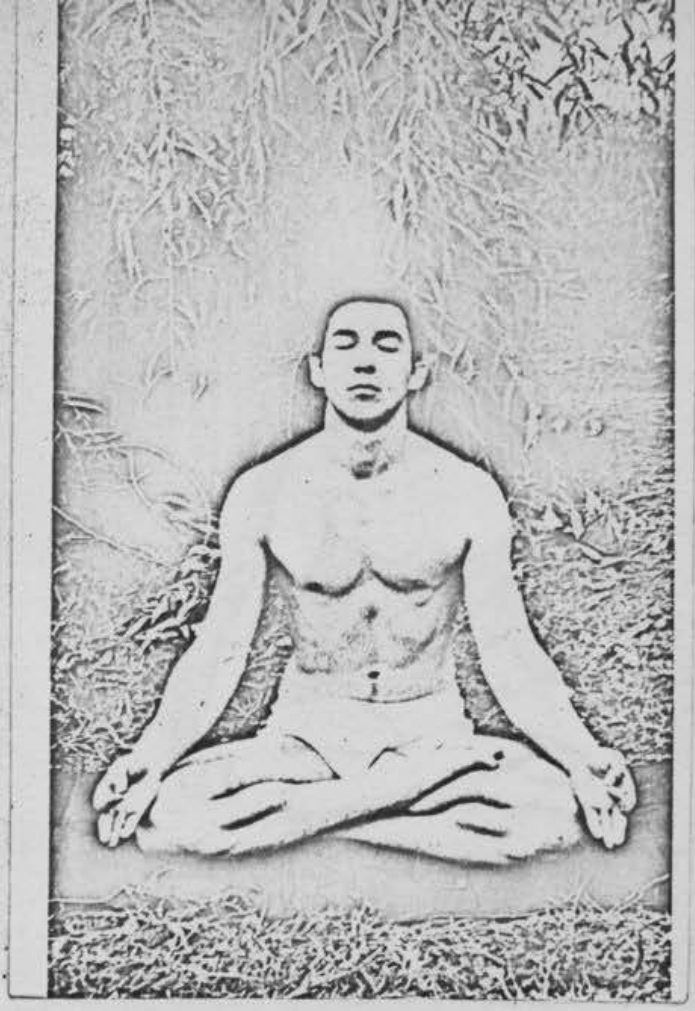

Fig. 154

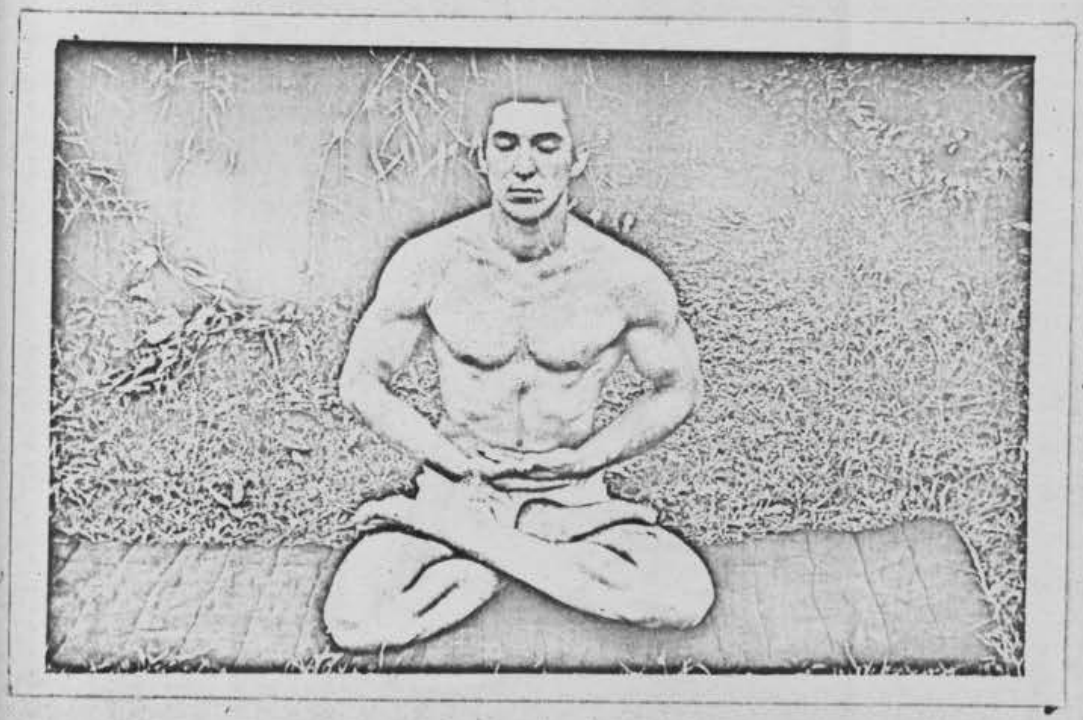

Fig. 155

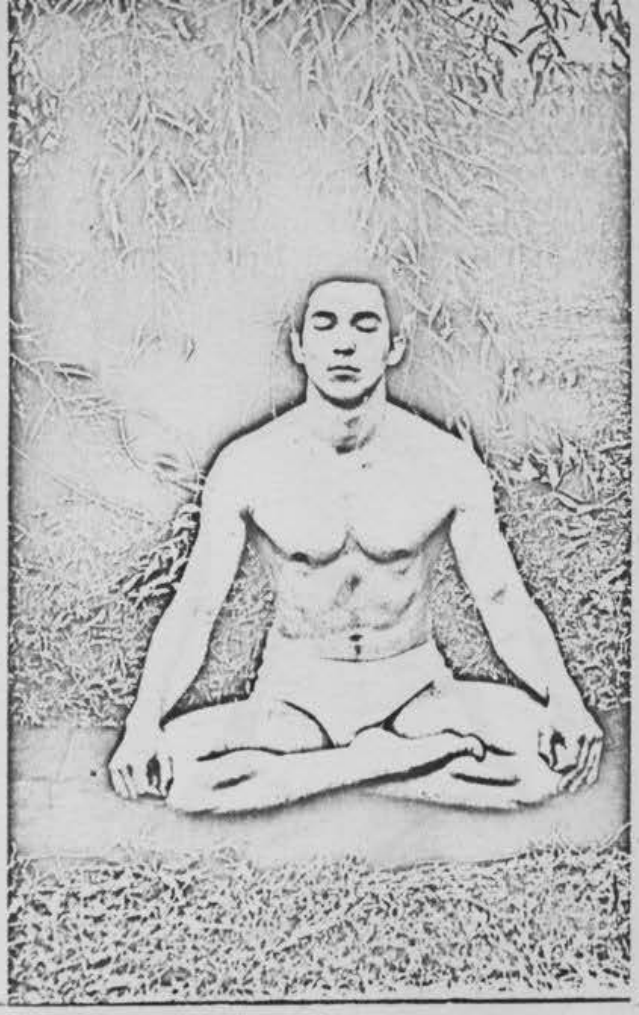

Fig. 156

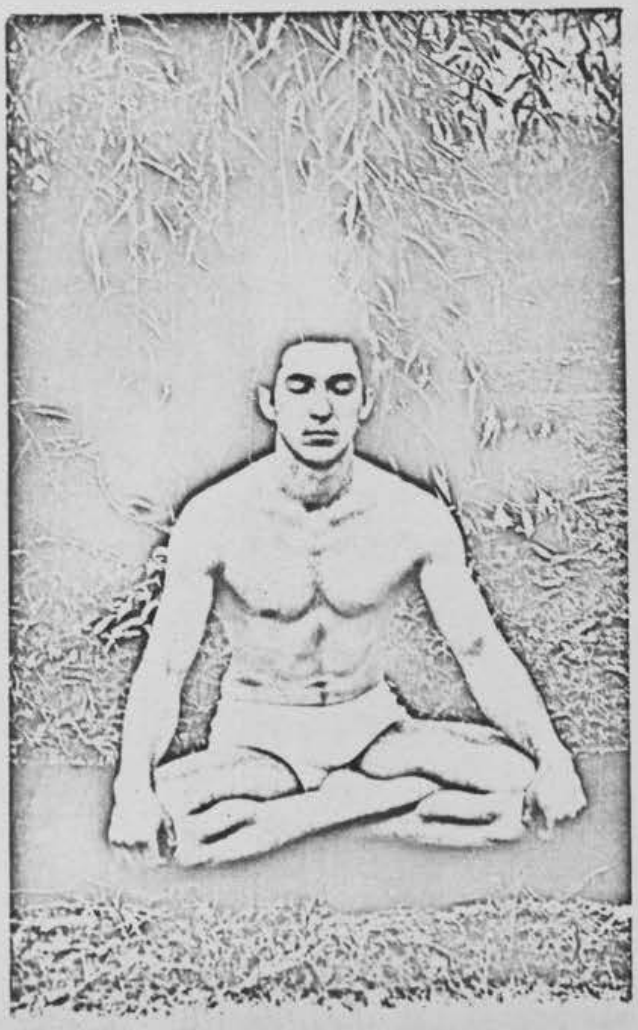

Fig. 157

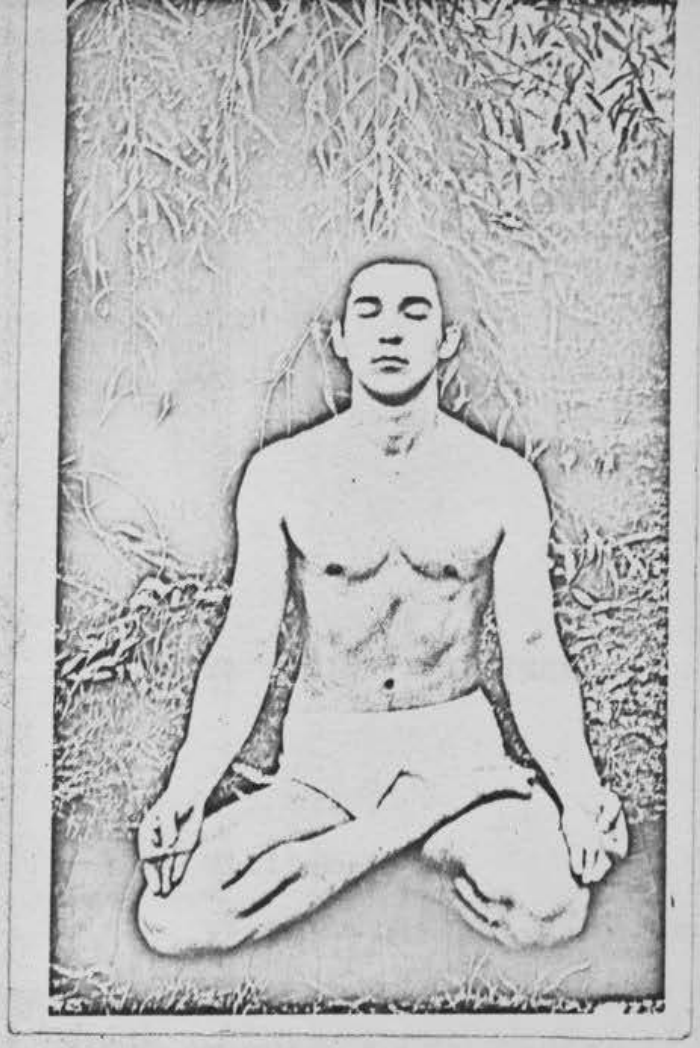

Fig. 158

IN LOC DE INCHEIERE

Cititorule !

Caută în tine şi vei afla căile care duc la eliberarea din constrîngeri şi privirea în eternitate.

I n d r ă z n e ş t e !

Ion Vulcănescu

MOMENT UMAN

1 Lanţuri nevăzute îmi curmă grumazul. In tină plec fruntea. Teluric mă zbat în mocirlă. Miresmele neputinţei îmi zguduie fiinţa.

Vreau ridicare, să curăţ glodul înfrăţit cu mine. Dar nu am putere. Teama îmi seacă voinţa, îmi frînge avîntul, înalţă imn neputinţei.

Cu ură privesc în juru-mi. Si darnic i-aş dărui pe toţi nefiinţei, în neant să-şi găsească cărarea, calea s-o am liberă.

Izbesc, arunc în lături, dar mă lovesc pe mine. Oriunde pumnul cată, în mine se opreşte. Si gîndul mă poartă pe drumuri neumblate. Păşesc în gol. Mă poticnesc. Mai crunt nevăzute lanţuri îmi fereca fiinţa.

Sînt teama şi ura ce se adoră pe sine. Cu mine începe viaţa şi-n mine se sfîrşeşte ... Si totuşi vreau ridicare.

Deodată din adîncuri, din fără hotare, în zbuciumata-mi fiinţă teama dispare, ura piere şi egoismul se destramă.

Nu mai am lanţuri. Liber mă ridic, păşesc tot mai sus.

Ce factori făcut-au minunea ? Cui datorez descătuşarea?

De departe, din ecou în ecou, taina se dezleagă

- I U B I R E A -.

Ea salvează din bucuria de a salva şi niciodată nu cere în schimb ceva.

?

2 Entuziast ai pus mănuşa şi ai ridicat pumnul să loveşti. Ai cunoscut parola. Uşile ţi s-au deschis. Te-ai înfruptat din darurile vremii.

Răsfăţat ai schimbat mănuşa şi ai lovit din nou. Si iarăşi din darurile vremii mai copios te-ai înfruptat.

Fac casă bună în tine orgoliul, vanitatea şi capriciul.

Te-ai învăţat să schimbi mănuşa şi să loveşti. Pînă cînd ?

!

Sînt întrebări ce n-au sens pentru mine. Prin pumn viaţa îmi surîde şi lumea mi-aduce ofrande. Cu aceiaşi pasiune izbesc oriunde mîna ajunge.

.....

Zălud născut în veacuri nebune. Prin pumnul tău loveşti în tine, în cei ce-şi oferă mănuşa şi-n cei ce-ţi acceptă nebunia. Dar prin nebunia ta legea se împlineşte cînd ceilalţi nu vor s-o asculte.

3 Copacul este înalt, coroana mare. Sase secole s-au întîlnit în el. O veveriţă zveltă, coregrafic dă bineţe din creangă în creangă timpului. O privesc şi ea mă vede. Mustăceşte la mine şi veselă continuă jocul. Iat-o într-un salt alintîndu-se vîntului. Dar este ultimul ei salt. Se adde o detunătură şi cade la picioarele mele, cu şira spinării ruptă de un proiectil. Intorc capul. Un adolescent cu-n Flobert în mînă şi cu privirea obraznică se apropie. Fără a-i spune ceva, triumfător mi se adresează: "Este a mea, eu am împuşcat-o."

- De ce ?

- Mă priveşte !

Mă uit la el, Fulgerător îi smulg arma din mînă şi în şoc îl lovesc cu umărul. Descriind un arc de parabolă se prăbuşeşte la pămînt.

Scot un pistolet şi ostentativ îndrept ţeava spre el.

- Nu trage !

- Tu de ce ai tras ?

- Dar eu sînt om şi ea este veveriţă !

Cu faţa desfigurată aşteaptă sentinţa. Îi arunc arma. O prinde.

- Du-te.

Ca o nălucă s-a pierdut în desiş.

Cu greu îmi pot îndrepta privirea spre bietul animal. Ceva mă leagă solidar de viaţa ce se duce. Cu ochii trişti,

căutîndu-i pe ai mei, îmi spune : de ce a tras ? Ce rău i-am făcut ? Ce a realizat ?

Este drept, în legea mea viaţa se afirmă luînd viaţă. Conflictul este necesar şi echitabil. Acţionăm prin ceea ce este pus în noi pentru acest lucru şi numai în limitele imperativelor vieţii. Cu el este altceva. Aparţine altei legi. El umblă cu stihiile firii şi cel ce le foloseşte pentru a ucide din plăcerea de a ucide, pe sine se omoară.

Inveleşte-mă cu privirea ta. Imi iei durerea şi-mi alungi disperarea. Simt cum pătrunzi în mine. In suflet mi se face lumină. Tu-mi dai flacăra care încălzeşte, iartă şi nu arde. Tu mi-ai dat ceea ce el nu poate ucide. El a ucis veveriţa. Si sărmana veveriţă din mine mai are cîteva clipe de zbucium şi intră în marea tăcere. Sînt fericită prin ceea ce ai pus în mine. Il iert prin tine.

4 Copaci înalţi mulţi ce se ascund unii după alţii tăinuiesc întinderile. Securea nu cutezase încă a se ivi.

Departe un punct se mişcă, mănîncă spaţiul şi la marginea bătrînei păduri, nepătrunsă în tainele ei, opreşte o limuzină. Pe undeva din copac " EL ", stăpînul pădurii, priveşte cu atenţie vehiculul. Pentru prima oară ochii lui întîlnesc enigma purtată de patru şerpi încolăciţi ce-şi deapănă urmele pe pămînt.

Ce să facă ? Curiozitatea învinge. Coboară, se apropie cu multă precauţie, fiind gata, cu măciuca în mînă să întîmpine cum se cuvine neprevăzutul. El ştie că în împărăţia pădurii nimeni nu acordă nimănui încredere şi că fiecare păstrează viaţa luînd viaţă. Domneşte legea celui mai puternic, celui mai viclean, celui mai iute, celui mai prolific. Si mai ştie că aliatul tuturor este surpriza.

In limuzină, la volan, zăreşte o fiinţă necunoscută, asemănătoare lui, senină în privire. Nimic agresiv. Un zîmbet binevoitor îl întîmpină.

Este poftit să se urce. Ezită. Se frămîntă. Treptat devine calm, capătă încredere, ceea ce pînă atunci încă nu cunoscuse şi acceptă invitaţia. Dau mîna şi se leagă prieteni. Iată-i unul lîngă altul, reprezentanţi a două lumi diferite care se exclud, fără ca vreunul dintre ei să-şi dea seama de acest adevăr. Maşina porneşte şi " EL ", stăpînul pădurii

primeşte botezul deplasării mecanice. îi face plăcere. Deşi în el nu se reflectă nimic din procesul istoric al cărui rezultat a fost apariţia vehiculului, începe să-i simtă avantajele şi să-l considere ceva firesc şi necesar. Si în timp ce limuzina se deplasează, cu ochii ageri, vede într-un hăţiş nişte fructe. Le doreşte. Cere să fie dus acolo.

Vehiculul se îndreaptă spre locul indicat şi se opreşte unde terenul nu mai permite înaintarea. Pentru şofer, faptul de a fi oprit limuzina acolo unde a oprit-o pare atît de evident, încît nici nu poate bănui neputinţa invitatului şi noului prieten de a înţelege acest lucru. " EL ", stăpînul pădurii, coboară din vehicul. Pentru prima oară simte neplăcerea mersului pe jos. Bănuitor se întreabă : de ce nu l-a dus acolo ? De ce îl face să sufere ? Oare nu-l persecută ? In mintea lui limuzina poate merge pe oriunde. Culege fructele. Se întoarce.

Din nou la drum. Simte beţia vitezei. Cere accelerarea motorului. Terenul permite. I se satisface dorinţa. Priveşte cu nesaţ peisajele fugare. Cere să oprească maşina. De ce ? Aşa vrea. Oprirea durează, limuzina aflîndu-se în plină viteză. Timpul i se pare lung, se scurge greu. Este nemulţumit.

Prietenul începe să devină incomod. Ar vrea să-l îndepărteze, păstrînd însă limuzina. Nu ştie cum să procedeze. îi este teamă. A luat o hotărîre, să înveţe să conducă vehiculul şi apoi va vedea ce este de făcut. Va şti să aplice legea pădurii. Cere să-i arate să şofeze. I se satisface dorinţa. In scurt timp s-a obişnuit să conducă. Si pentru aceasta n-a

fost nevoie să pătrundă în tainele termodinamicii.

Iată-l la volan. Este fericit. Vehiculul îl ascultă şi execută fără murmur comenzile. Simte nevoia să verifice docilitatea limuzinei oprind-o cum doreşte. Prietenul sesizîndu-i intenţiile reuşeşte să se sustragă efectelor dăunătoare ale inerţiei. "EL", stăpînul pădurii, se simte aruncat înainte de braţe nevăzute. Cu pieptul izbeşte volanul. Se loveşte în frunte, o dîră groasă de sînge se prelinge pe faţă.

Il doare, geme. Se uită la prieten. Nu vede nici urmă de sînge, nu-l aude văitîndu-se. A înţeles. Totul se datorează lui. Plin de mînie l-ar rupe cu braţele-i puternice, dar încă se teme. Nu ştie ce forţe misterioase ascunde şi nici ce aliaţi nevăzuţi pot să-i vină în ajutor.

Si-n timp ce gîndeşte astfel suportă o nouă batjocură. Prietenul deschide o trusă, scoate nişte sticluţe, udă o bucată de vată cu conţinutul lor şi începe să-i zgîndăre rana. Incearcă amărăciunea umilinţei. Nu va uita şi cînd va fi sigur de reuşită se va răzbuna.

Vehiculul porneşte. Simte plăcere să vadă animalele întîlnite în cale înspăimîntate, neputincioase în a-i rezista. Le fugăreşte, le izbeşte cu botul maşinii şi-l amuză felul în care sînt aruncate la pămînt rănite sau moarte. Ajung un convoi de căruţe. Caii se sperie, galopează, nu mai pot fi stăpîniţi. Căruţele se răstoarnă şi prind oameni sub ele. Spectacolul îl încîntă. Simte dorinţa să alimenteze panica. Prietenul nu pricepe nimic din această bucurie, îl dă la o parte şi îi ia volanul din mînă. îi reproşează că provoacă suferinţă şi

moarte. Este indignat de intervenţie. Se simte persecutat. Nu înţelege ce are cu el. De ce nu-l lasă să se bucure, de ce stă în calea fericirii lui ? Ce-l face să acorde atenţie la cîţiva morţi şi aceia necunoscuţi ? In pădure mor zilnic în conflictul fiecăruia cu toţi şi pe nimeni nu-l interesează suferinţa altuia. Trebuie să ucizi pentru a nu fi ucis. Ar vrea să lovească, dar se răzgîndeşte. E bine să mai aştepte. In curînd ajung într-un oraş. Este ceva nou. Il impresionează clădirile, îi plac străzile, totul îl atrage.

Deodată maşina se opreşte. Nedumerit se uită la prieten. Acesta îi explică, obligaţii de circulaţie. Din nou se simte constrîns. Reflectează : sînt şi alţii care-i provoacă nemulţumiri. Limuzina porneşte, decorul se schimbă, uită pentru moment supărarea.

Străbat un bulevard. Intîlnesc jocuri de lumină şi apă. Doreşte să le mai vadă o dată. Cere să întoarcă, dar bulevardul are sens unic. Incearcă o nouă amărăciune. După un timp vehiculul se opreşte. In faţa lor maşini aliniate. Surprins întreabă, pentru ce ? S-a terminat carburantul. Aşteptarea îl oboseşte. Suferă. Constată : cauza amărăciunii sînt vehiculele din faţă şi staţia de carburant. Le vine rîndul. Priveşte cu ură personalul depozitului, fac parte dintre cei ce îi provoacă suferinţă. La plecare observă cum prietenul oferă celor ce i-au furnizat carburantul, cîteva hîrtiuţe colorate, dreptunghiulare, cu anumite semne trasate pe ele. Ce sînt ? I se răspunde : bani. Primeşte explicaţii : bunurile pe care le folosim sînt rezultatul activităţii colective, activitate de colaborare. Beneficiarii au obligaţia

participării cu libertatea stabilirii personale a modalității. Contribuția fiecăruia se măsoară cu acele hîrtiuțe.

Nu înțelege nimic, de altfel nici nu caută să înțeleagă. Se consideră străin de ele. N-a pus societatea organizată să-i ofere realizările ei. Dacă i se pun la dispoziție bunuri și servicii, îi priveso pe cei ce fac acest lucru. Nu se simte obligat cu nimic față de nimeni. In schimb remarcă cum sînt toți împotriva lui, fapt care îl îndreptățește să fie contra tuturor. Dorește prăbușirea stărilor de lucruri nepotrivite, provocatoare de suferință. Prietenul îl vede abătut și consideră că i-ar face o plăcută surpriză a-l duce la operă. Iată-l la spectacol. Ii place sala. Privește cu viu interes ornamentațiile și lumea. Cortina se ridică, spectacolul începe. Apare baletul. Prin mișcări ritmice sînt exprimate idei și sentimente. Nu le înțelege. In schimb se trezește în el masculul. Incepe să freamăte. Cei din jur cer tăcere. Discret i se atrage atenția să păstreze liniște. In sinea lui se revoltă. Nu știe ce au cu el. Toți îi sînt contra și el va fi contra tuturor. Va fi fericit cînd această lume va fi la pămînt și triumfător va călca pe ruini fumegînde. Nu poate decît să nege pe cei ce-l neagă. Cu nările dilatate, cu fața crispată, cu ochii sticloși, cheamă forțele urii. Si forțele urii se acumulează în el, îl cresc, devine gigant. Cu spaimă văd cum se multiplică și se pierde în mulțime. Il întîlnesc pretutindeni, " EL ", unicul, în pluralitatea formelor umane. Simt pericolul. Mă cuprinde frica. Sînt singur. Cui să cer ajutor ? Cui ? Tresar, Salvarea este în mine.

S-o caut.

.....

O linişte profundă mă cuprinde. Sînt bucurie, bucurie fără hotare. Mă regăsesc în toate şi în totul.

.....

Deodată, din pluralitatea formelor umane, se reconstituie unicul " EL ", stăpînul pădurii. Uriaş, scrîşnind din dinţi, cu pasul distrugerii se îndreaptă spre mine.

Nu am teamă. Sînt puternic. Deschid braţele, cu bucurie aştept să sărut gigantica ameninţare.

Si năvalnicul iureş se potiineşte. Il văd cum în întunerie dispare şi în locul lui - lumină -.

5 Cutezător privind cerul, am făurit aripi să mă înalţ.
Gelos, pămîntul m-a tras înapoi şi m-a făcut Icar.
Alarmînd tăria Olimpului Zevs m-a înlănţuit Prometeu
Ferecat de stîncă, sfîrtecat de vultur, eu nu am cedat.
Din prăbuşiri mi-am construit ridicări
Si fiecare pas făcut înainte l-am plătit din greu cu mine.
Dar este al meu.

6 Intuneric. In bezna neflinţei îmi scormonesc destinul. Cu spinul izotopic mă anunţ în atom. In învolburări de ape lanţul proteic mă chiamă la viaţă. O sorb cu beţie şi o transmit prin urmaşi.

Dar ţara de baştină în urmă o las, de ea mă desprind. Mă strigă întinsul pămîntului. Cu vorbe meşteşugite mă cheamă la marea aventură.

Pornesc. Din copac fac leagăn, popas, spre culmi mă îndrept. Calea este lungă şi grea. Pe patru piloni mă sprijin în mers. Si Soarele răsărind în zori, mă îmbie. Fascinat îl privesc, jumătate mă desprind de pămînt şi anatomic consemn în femur dragostea ce-n mine încolţise.

Din înalt îmi trimite focul solie şi capăt puteri. Departe de el, urmîndu-i lumina în translaţie, mă mişc şi-n suflet îi cuprind cereasca rotaţie.

Si dragostea ce spre el mă poartă, uneşte în mintea-mi translaţia cu rotaţia, le cunună şi dă naştere roţii. Cu carul, mai iute îi urmăresc lumina. Si dragostea creşte. Cu înaripate avînturi spre el mă cheamă.

O nouă solie îmi trimite şi-n noi puteri mă scaldă. Revarsă tăria lui fierbinte în învolburata apă şi-mi pune în mîini tăria aburului. Mai repede şi mai bine îi urmăresc lumina.

Căutînd în fier chemarea dragostei şi unind-o cu netulburata-i mişcare, prin unda electro-magnetică i-am înălţat primul mesaj.

S-a bucurat în eterna-i tărie şi mi-a trimis verighetă, dezlegarea înălţării. Si atunci pe căi cosmice m-am desprins de pămînt. In drum spre el, permanent aduc jertfă unirii noastre.

Stau la masa mea de lucru. Scriu. Stiloul aleargă pe pajiştea albă. In urma lui rămîn semne, linii şi puncte. Deodată un punct din locul lui se mişcă, se desprinde de hîrtie şi zburdalnic pluteşte în aer. Mîna se opreşte. Privesc cu atenţie punctul. Si, ce văd ? Aci dispare, aci se învolbură, se destramă în vîrtej. Revine la forma iniţială şi apoi se împrăştie în ondulaţiuni sferice, din ce în ce mai mari, mai dese. Ondulaţiunile străbat camera, cuprind zările, umplu spaţiul. Incerc un sentiment ciudat. Punctul îl simt în mine şi în acelaşi timp mă simt în el. Mă hotărăsc să rup tăcerea. Intreb:

- Cine eşti ?

- Bucuros de întrebare, îmi vine răspunsul ca şi cum ar porni din toate părţile. Vrei să mă cunoşti, foarte bine. Să încep să mă prezint. Am o dublă identitate. Exist în unitate şi mă manifest în diversitate. In unitate sînt identic cu mine însumi, în eternitate acelaşi neschimbător. Nu cresc, nu scad, nu mă modific. In diversitate însă sînt în continuă devenire. Din "ceva" mă modific în "altceva". Din cauză mă transform în efect şi apoi iar în cauză. Provoc efecte imediate şi efecte îndepărtate mergînd pe două căi, una reversibilă şi alta fără întoarcere. In diversitate am sensuri în raport cu ceea ce numiţi voi sisteme de referinţă. Peregrinările mele nu sînt gratuite. Plata lor voi o înregistraţi într-un registru cu dublă partidă : luarea şi cedarea de energie. Din eternitate şi pentru eternitate în mod necesar exist. Dacă mă priveşti prin

atributele mele sînt : mişcare, înlănţuire cauzală, relativitate şi necesitate. M-ai identificat ? Unii dintre voi m-au botezat materie. Alţii mai glumeţi mi-au spus iluzie. Si-mi place gluma lor. Tu zi-mi cum vrei. Duc o viaţă contradictorie. Bunăoară mă arhitectonizez şi în forme finite păstrez infinitul.

- Cum vine asta ?

- Să-ţi explic. Iată-mă în atom. Sînt o întreagă lume. Voi aţi păstruns pînă la aşa-zisele particule elementare unde mă amuz, comportîndu-mă dual sub formă de undă şi corpuscul, nu pentru alta, dar să-l contrazic pe Aristotel, infirmîndu-i logica bivalentă. In particulele elementare sînt, de asemenea, o întreagă lume, care aşteaptă s-o cunoaşteţi. Fiecare lume este formată din alte lumi fără opreliişte. Acum ai înţeles ?

- Da !

- Merg mai departe. Prin arhitectonizări într-o anumită ordine exprimată în structuri, vehiculez ceea ce voi numiţi sensibilitate şi cunoaştere.

- Imi pot permite o întrebare : de cînd ?

- Socoteşte. Din fără început mă arhitectonizez. Dacă sensibilitatea şi cunoaşterea nu ar fi legate de eternitate atunci ar avea un început. Dar scăzînd din infinit cantităţi finite rezultatul ar fi tot infinit. Din totdeauna şi pentru totdeauna vehiculez sensibilitatea şi cunoaşterea sub forme diferite pentru a-mi da în diversitate liberul arbitru. In biologicul Terei îl obţin prin voi.

- Laplace spunea ...

- Lasă-l pe Laplace. Tu ai liber arbitru, dar nu în mod absolut. Priveşte-te.

- Parcă mă simt desprins de mine şi mă văd pe un platou imens transparent străbătut de o curbă incandescentă, neafectată de consistenţa platoului. Mă mişc în voie, nu sînt supus nici unei constrîngeri în deplasarea mea pe platou. Dar, dependent de drumul parcurs, platoul se aşează în aşa fel încît în orice moment mă găsesc pe curbă, parcurgînd-o într-un anumit fel.

- Ia aminte. Este vorba de relativitate de nivele diferite în care simultan exişşi. Prin mişcări libere pe platou descrii drumul tău necesar pe curbă. Să particularizăm imaginea. In raport cu datele din tine ai liber arbitru. Faţă de specie însă nu. Prin acţiuni libere ale datelor tale împlineşti sensul speciei. Imi eşti drag şi aş mai vrea să stăm de vorbă, dar nu se mai poate. Din păcate trebuie să plec.

Mi-a părut rău. Simţeam nevoia să-l ascult, să aflu multe ...

x x

x

Simt o mînă cum mă mîngîie pe frunte.

- Dar ce s-a întîmplat ? Stiai că vin. Am bătut la uşă. şi nici un răspuns. Am intrat. De un car de timp te priveso şi nu înţeleg nimic. Ce a fost ?

Zîmbind răspund:- I L U Z I E .

8 Un fascicol îngust, luminos, îmi izbeşte ochii şi aud acelaşi glas de ieri spunînd din toate părţile :

- Să terminăm discuţia. Ai avut musafiri. N-ar fi fost politicos să te mai fi reţinut. Acum eşti liber. Ti-am trimis vestitor - raza luminoasă - are şi ea povestea ei, ascult-o. Tu prin Newton te-ai certat cu tine prin Huygens şi apoi ai stabilit pacea prin Einstein.

- Cum vine asta ?

- Foarte simplu. Cu Newton ai surprins comportarea mea corpusculară, iar cu Huygens comportarea mea ondulatorie. Absolutizîndu-mi comportările, conflictul a fost gata. Dar ţi-ai dat seama prin Einstein că nu ai dreptul să absolutizezi şi ai stabilit cu tine armonia.

- Vreau să te întreb ceva, dar să nu rîzi de naivitatea mea.

- Spune.

- Oare efortul meu duce la cunoaşterea ta sau mă amăgesc ?

- Tu te îndoieşti ?

- Desigur.

- Indoiala ta a rodit prin Descartes. Este necesar să te îndoieşti, dar fără a face din îndoială un idol. In procesul de cunoaştere, în tehnica pe care o aplici continuu

se împletesc date obiective cu adăugările tale. Fă din îndoiala ta instrumentul ce separă metodic în timp partea obiectivă de adăugări. Ai în tine datele cunoaşterii obiective şi prin tine eu mă cunosc pe mine în diversitate, în biologicul Terei. Însuşi faptul de a te fi îndoit este un argument pozitiv.

Si am să-ţi aduc şi altele. Tu faci distincţie între lumea obiectivă şi modul subiectiv în care o percepţ. Bunăoară tu ştii că sub forma subiectivă de lumină se ascund mişcări vibratorii de natură electro-magnetică, iar în virtutea datelor din tine pe care le-ai fructificat, ai putut face legătură între lumină şi contopirea fotonului cu unda electro-magnetică în cîmpul cuantificat.

Raţionamentele tale aplicate materialului faptic furnizate de experienţa sensibilă ţi-au permis să anticipezi lucruri a căror verificare alcătuiesc dovezi de netăgăduit al drumului tău în cunoaşterea obiectivă. Astfel tu prin Dirac ţi-ai dat seama în 1928 de existenţa unui electron pozitiv - pozitronul - necunoscut încă. Confirmarea ai adus-o prin Anderson în 1932. In 1935 tu prin Yukawa, din consideraţii teoretice, ai presupus existenţa unei particule necunoscute - mezonul pi - prin intermediul căreia se realizează forţele nucleare de schimb. După 12 ani de cercetări laborioase în 1947 mezonul pi a fost depistat. Masa lui este în jur de 275 me faţă de 206 me cît o calculaseşi ipotetic prin Yukawa.

Si acolo, unde nu ai putut pune piciorul, ai reuşit să culegi date obiective. Astfel, folosind analiza spectrală, tu prin Jules Janssen în 1868 ai descoperit în Soare un element

nou necunoscut încă pe Pămînt şi l-ai botezat heliu. După 27 de ani prin William Ramsay şi Sir Teodor Clev, l-ai găsit şi la tine acasă.

Cu ochii minţii ai dat timpul înapoi şi ai privit cu multe milenii în urmă. Prin Cuvier ai reconstituit pasărea Archaeopterix dintr-un singur os, pentru ca mai tîrziu s-o găseşti în straturile jurasice lîngă Solnhofen, în Germania.

Manifestările mele fiind infinite cu posibilităţi nelimitate, iar existenţa şi posibilităţile tale limitate, vei cunoaşte ce-i drept din ce în ce mai mult, dar niciodată nu vei fi în măsură să cunoşti suficient pentru a-ţi putea permite să pronunţi sentinţe. In drumul tău cognitiv vei trăi o permanentă criză a noţiunilor fundamentale. Aceasta să nu te întristeze, din contră, să te bucure pentru că arată o continuă pătrundere în intimitatea manifestărilor mele.

Să-ţi dau un exemplu. Pornim de la manifestările mele fizice în raport cu activitatea ta de observator al fenomenelor. Si acum trebuie făcută o precizare : sînt situaţii în care manifestările mele nu sînt influenţate de tine şi situaţii afectate de prezenţa ta. In general în macrocosmos se prezintă primul caz, iar în microcosmos al doilea caz.

Mişcarea astrelor este neafectată de poziţia ta de observator. Cînd ai construit prin Newton viziunea dinamică a cerului ai considerat masa constantă şi te-ai sprijinit pe o cauzalitate rigidă, să-i zicem laplace-eană. Si ai avut surprize plăcute. Prin Le Verrier ai determinat existenţa planetei necunoscute Neptun, plecînd de la diferenţa exagerată de

aproape 2 minute şi 3o secunde dintre calcul şi observaţie relativ în poziţia planetei Uranus. Din indicaţiile tale şi văzut-o pentru prima oară prin I.G.Galle în seara zilei de 18.o9.1964. la observatorul din Berlin cu o longitudine în plus de 52 minute faţă de calcul. După aproape un secol repeţi oarecum întîmplarea. De astă dată te-ai mutat în Lumea Nouă, ai voit să treci oceanul. In 1915, prin P.Lowell, calculele ţi-au arătat existenţa planetei necunoscute Pluto, iar prin Cly de Tombaugh, fără a cunoaşte acele calcule, ai întîlnit-o pe bolta cerească în 21.o1.193o, la observatorul astronomic Tlagataff din Arizona.

Pornind de la anumite aspecte ale manifestărilor mele, ai construit mecanica clasică şi ai decretat invariabilitatea masei şi rigiditatea cauzalităţii. N-ai voit să ţi seamă de neputinţa ta de a-mi epuiza manifestările şi posibilităţile. Treptat, în măsura în care ai început să pătrunzi şi în alte manifestări ale mele, a trebuit să renunţi la sentinţele pronunţate. Astfel, în 19o5 ai formulat prin Einstein variabilitatea masei în teoria relativităţii restrînse. In lumea microparticulelor ai curăţat cauzalitatea de rigidităţi şi ai numit-o probabilitate. Prin Heinsenberg ai introdus relaţia de nedeterminare, ai constatat cum determinarea poziţiei exclude determinarea vitezei şi invers.

Prin modificările permanente ce le aduci noţiunilor fundamentale tu îţi scrii istoria cunoaşterii. Iţi este dat să mergi înainte chiar prin erori. Adu-ţi aminte şi de cazul tău prin Mendeleev. Ai pornit de la false ipoteze - masa factor determinant al elementelor - şi ai ajuns la tabelul periodic al elementelor. Sti preabine că proprietatea fundamentală a

elementelor nu depinde de masa lor, ci, aşa cum ai arătat prin Henry G.I.Mosseley, depinde de sarcina nucleului care numeric este egală cu numărul de ordine al elementului în tablou.

Fereşte-te să vi cu sentinţe în numele edificiului pe care îl construieşti şi pe care l-ai botezat S T I I N T A. Nu va fi niciodată gata, incontinuu vei avea de rectificat şi de adăugat.

- Ce mult îmi place cum vorbeşti. Cînd te mai pot asculta ?

- Dar eu tot timpul îţi vorbesc. Prin stînca ce o roade apa şi vîntul, prin firul de iarbă, prin ce este pus în tine şi prin tot ce există. Numai tu să vrei să mă asculţi.

9 E noapte. Intunericul în voia lui stăpînește tăcerea. Nici un zgomot, nici o mișcare. De cu seara îmi alesesem locul în lăstăriș pe unde nimeni nu trece. Fără așternut, întins pe pămîntul gol, îi primeam mîngîierea. Si inima Terei, fierbințeală împietrită ascunsă în găuri vederii, pe căile nevăzutului îmi aduna gîndurile, le împletea fuior, le țesea pînză de viață și le așternea peste mine. Sub greutatea lor încet mă destram ...

Dar ce s-a întîmplat ? Sînt pretutindeni nediferențiat. Trăiesc bucuria de a fi în toate. Gîndirea se confundă cu mine și sînt și calea gîndirii ...

Cît a ținut ? Poate o clipă, poate un secol, poate un mileniu.

Nu știu. Ieșisem din timp și negasem spațiul. Mînios Cronos prin fulgerul duratei dat-a poruncă întoarcerii și însetat de mine spațiul m-a absorbit. Sfărîmări de liniște tulburară tăcerea.

- Cum te simți ?

Privesc în toate părțile.

- Nu mă vezi ? Da, uitasem. Eu văd cînd voi nu vedeți și-s oarbă cînd voi vedeți. In fiecare seară îți urmăresc plimbările. Frămîntat de gînduri nu mi-ai dat niciodată atenție. Infrigurat în căutări, străbați locuri neumblate, te așezi tulburat la pămînt, te ridici din nou și iar o pornești la drum. In zori, fără a ști de mine ne ducem fiecare

să dăm tribut lui Morfeu. Aseară însă ai schimbat programul, ai rămas locului. Am socotit că este timpul să stăm de vorbă. Discuţia noastră va aduce lumină în sufletul tău. Aminteşte-ţi, în vechime am fost aleasă drept semn al înţelepciunii şi nu vreau să-i dezmint.

Am primit cu bucurie invitaţia discuţiei nocturne. Schimbul de idei este necesar, întotdeauna aduce lumină. Mi-e sete de lumină. Dornic de a cunoaşte întreb : există oare scopuri în natură ?

- Imi place îndrăzneala ta. Ataci problema care te depăşeşe cu mult. Aceasta nu înseamnă să renunţi la ele. Din contră, pune-le pentru a fi puse. Numai astfel vor avea dreptul la soluţii.

Mult v-a preocupat problema scopurilor. Pentru unii dintre voi a fost punct de plecare în explicarea lumii, iar pentru alţii un nonsens. Dornici de a găsi pretutindeni scopuri legate însă de năzuinţele voastre le-aţi căutat şi în mişcarea fizică. Si aţi avut deziluzii. Pe drumul pe care aţi mers nu le-aţi găsit. Cam de pe timpul lui Newton îndrăzneţ, arbitrar, aţi încercat să formulaţi scopuri legînd ideea de economie în natură de o problemă matematică, de problema extremelor, adică a maximei şi minimei. Nefiind cu toţii de acord în divergenţă de păreri, mai întîi v-aţi încălzit, apoi v-aţi aprins şi aţi dat drumul discuţiilor pătimaşe. Patima însă niciciînd nu a adus lucruri bune. Si de astă dată nedezminţindu-se a semănat vrajbă şi a stricat prietenii. Stii bine, Friederic al II-lea, prusacul, s-a certat cu Voltaire, primul luînd apărarea lui Maupertuis, preşedintele

Academiei Regale din Berlin, iar al doilea fiind alături de Samuel König din Berna. Pînă la urmă pasiunile au amuţit şi a urmat şi un lucru bun, formularea matematică de către Hamilton a principiului minimei acţiuni. Eşecul vostru în sfera reprezentărilor fizice nu angajează cu nimic viitorul. Aveţi răbdare. Fiţi prudenţi în concluziile voastre. Intotdeauna aţi pus şi probleme ce au depăşit posibilităţile generaţiilor emitente, care prin obligaţiuni nescrise au fost reluate de urmaşi şi cîndva au devenit actuale. S-au scurs mai bine de două milenii de cînd aţi pus sub tutela Olimpului problema continuităţii şi a discontinuităţii materiei, pînă cînd aţi avut posibilitatea s-o abordaţi în laboratoarele voastre. Tot aşa va fi şi cu problema scopurilor în sfera reprezentărilor fizice. Momentan este prematură. Pentru a nu te îndoi de existenţa reală a scopurilor te voi călăuzi să le constaţi în fiinţa ta. In rest, te las să te descurci singur. Aparţinînd culturii europene te voi conduce din aproape în aproape pe culoare familiarizate ţie. Pornim de la dubla necesitate pe care o constaţi la ai tăi de cînd au început să transmită urmaşilor gîndul prin simbolurile scrisului : este vorba de nevoia eliberării din constrîngeri şi de căutarea căilor veşniciei. Istoria umanităţii se reduce în ultima instanţă la încercări succesive de a obţine eliberări din constrîngeri, concomitent cu determinarea a ceea ce este universal şi permanent valabil. Nimeni în biologicul Terei, în afara voastră, nu are asemenea nevoi. Vă aparţin în exclusivitate. Eliberarea din constrîngeri şi căile veşniciei sînt două aspecte ale aceleiaşi probleme căreia i-aţi dat diferite denumiri. Bunăoară în "ţara arborelui sacru Djambu" aţi botezat-o " Salvarea în eternitate ".

Dacă eşti atent cu ceea ce se petrece în tine constaţi un conflict intim între necesitatea de a te elibera din constrîngeri, de a te situa în ceea ce este universal şi permanent valabil şi factorii subiectivi care vor să estompeze acea necesitate. Va depinde de hotărîrea ta drumul pe care vei merge. Eliberîndu-te din constrîngeri, situîndu-te în ceea ce este universal şi permanent valabil obţii libertatea. Libertatea nu ţi-o dă nimeni, singur te ridici la ea. Intreaga voastră evoluţie o puteţi exprima prin efortul de ridicare la starea de libertate în permanent conflict cu negarea acelei stări. Calitatea voastră de oameni depinde de gradul în care aţi reuşit să vă ridicaţi la starea de libertate. Cu alte cuvinte voi vă construiţi oameni. Idea de om nu se poate separa de idea de libertate, amîndouă exprimînd aceiaşi realitate. Unii dintre voi confundă libertatea cu însăşi negarea ei. Factorii cei mai puternici de negare sînt : T E A M A, U R A, E G O I S M U L şi I G N O R A N T A . Ei acţionează direct şi prin reflex.

Acţiunea directă se urmăreşte uşor la nivel pasional. Sub imperiul pasiunii cît de neaşteptate sînt manifestările voastre ! Ce forme ciudate îmbracă ! Cîte capricii generează ! Imi vine în minte cazul cetăţeanului atenian, relatat şi de Plutarch, cetăţean care a votat în 424 î.e.n. ostracizarea lui Aristide cel Drept, deşi nu-l văzuse niciodată şi deşi acesta nu-i făcuse nici un rău. Motivul : se simţea plictisit auzind numai elogii la adresa ilustrului atenian ...

Acţiunea prin reflex foloseşte semenii. Proiectînd în semeni teama, ura, egoismul şi ignoranţa vei suporta manifestări colective condiţionate de teamă, de ură, de egoism

şi de ignoranţă.

Prin ignoranţă stabiliţi dogme şi prin dogme transformaţi teama, ura şi egoismul în virtuţi.

O dogmă care a adus mult rău a fost separarea arbitrară a fizicului de psihic, cu acordarea prioritătţii unuia sau altuia. Fizicul şi psihicul aparţin aceleiaşi realităţi redată în simultaneitatea lor. Este vorba de o unitate contradictorie de exclude ori ce fel de întîietate. Pentru a scoate în evidenţă acest adevăr să ne fie permis o metaforă. Consideră două posturi de televiziune, unul de emisie şi altul de recepţie. Fiecare are sens numai prin celălalt. Oare nu este absurd să te gîndeşti cărui post de emisie sau de recepţie să-i dai întîietate ? Amîndouă merită egală atenţie. De altfel, din punct de vedere tehnic, orice progres într-unul, în mod implicit, se adresează şi celuilalt. Numai ignoranţa vă pune în situaţia de a separa arbitrar fizicul de psihic, în interiorul fiinţei, sau pe voi de existenţă, în exteriorul fiinţei.

In interior, orice acţiune fizică se răsfrînge şi în psihic, şi la fel, orice acţiune psihică angajează şi fizicul. A neglija pe unul dintre ele înseamnă a lovi şi în celălalt. O maladie nu poate fi numai fizică sau numai psihică, se adresează totului uman.

In afara fiinţei nu vă puteţi rupe de existenţă, faceţi parte integrantă din ea. Orice încercare de a stabili raporturi arbitrare între voi şi existenţă duce la nimicirea voastră. Sînteţi ameninţaţi să vă ucideţi pe două căi : artificializîndu-vă viaţa şi distrugînd natura.

Probabil cu două secole î.e.n., exact nu se ştie, dar nu contează, un înţelept, cunoscător al tainelor fiinţei voastre, ce răspundea la numele de Patanjali, a arătat celor ce se pregăteau să-i urmeze calea, neputinţa obţinerii stării de libertate înainte de a avea o sănătate perfectă. Nu puteţi căpăta o sănătate perfectă dacă nu stabiliţi raporturi naturale şi necesare între fizic şi psihic, în interiorul fiinţei, şi între voi şi existenţă, în exteriorul fiinţei. Raporturile naturale şi necesare în ambele cazuri sînt împiedicate de TEAMA, de URA, de EGOISM şi de IGNORANTA. Indepărtaţi-le cultivînd opusul lor.

- Pot să întreb ceva ?

- Da.

- Din cîte am înţeles eu, naşterea propriu-zis nu-ţi dă calitatea de om. Te ridici la calitatea de om numai în măsura în care te construieşti om. Oare să fie aşa ? Si în caz afirmativ, de ce ?

- Ai intervenit la timp ! Vei vedea că este în legătură cu "scopul" al cărui instrument conştient eşti. La prima vedere pare bizar faptul de a contesta calitatea de om naşterii. Dacă prin naştere ai fi întradevăr om, atributele umane ar trebui să se manifeste independent de mediul în care te-ai dezvolta. Experienţa demonstrează neputinţa manifestării atributelor umane în afara mediului uman. Dacă un copil nou născut, indiferent starea de evoluţie a părinţilor,ar fi luat şi crescut în pădure de animale, nimic din atributele umane nu s-ar mai manifesta în el. Prin naştere aparţii biologicului, eşti animal cu potenţă umană în stare pasivă. Mediul uman prin

instituţiile societăţii organizate puhe potenţa umană din starea pasivă în starea activă. Dar modul de utilizare a potenţei umane depinde numai de tine.

De aceea, în condiţii sociale asemănătoare de dezvoltare unul afirmă idea de om şi altul o neagă.

Potenţa umană este unică în biologicul Terei şi nu poate fi explicată prin condiţii de mediu, de nevoi materiale, de hrană, de activitate etc., trebuie căutată în altă parte.

- Cum dovedeşti acest lucru ?

- Urmăreşte ! Condiţiile de mediu nicicînd nu s-au adresat unei singure specii. Cu toate acestea numai voi aţi luat un anumit drum în vreme ce toate celelalte specii la un loc alt drum. Acum te întreb eu : de ce ?

Orice animal crescut în condiţii umane nu se va modifica asemănător vouă. De multe milenii cîinele a fost pe lîngă voi, aţi împărţit hrana cu el, dar a rămas tot cîine. Nimic din frămîntările voastre nu l-au interesat. De ce ? Cît priveşte nevoile materiale, aveţi impresia că celelalte animale au fost mai favorizate ? Cunoaşteţi destul de bine conflictul biologic pentru existenţă ! De ce nici una dintre specii nu a mers pe drumul vostru, ci toate speciile la un loc au mers pe un drum comun ? Pentru că nu e vorba de nevoile materiale propriu-zise, ci de modul în care ele s-au reflectat în fiinţa voastră. Modul de reflectare a depins de potenţa umană şi nu invers. Dar potenţa umană nu este un datum arbitrar, un factor ce calcă legile firii. Nimeni nu poate călca legile firii. Legea înseamnă existenţă şi

existenţa înseamnă lege. De aceea potenţa umană nu se poate manifesta decît în anumite condiţii, cu alte cuvinte, conform legii. Unii dintre voi s-au oprit la condiţiile exterioare fiinţei umane, iar alţii la cele interioare şi cearta a fost gata. Nu s-a ţinut seamă de unicitatea existenţei şi unitatea contrarilor.

Să ne oprim puţin asupra apariţiei noului în biologic, a cărui realitate obiectivă nimeni n-o poate nega. In apariţia noului distringem o dublă participare : una inconştientă ce angajează toate vieţuitoarele şi una conştientă ce angajează numai omul. De la Darwin încoace aţi urmărit participarea inconştientă în evoluţia speciilor. Cît priveşte participarea conştientă care vă aparţine în exclusivitate să vedem dacă vă puteţi sustrage de la respectarea ei. In caz negativ va da răspuns în problema scopurilor.

Pătrundeţi permanent în tainele firii şi dependent de natura voastră vă angajaţi într-un eşafodaj, etichetat cultură şi civilizaţie.

Aţi pornit de la tipuri de cultură şi civilizaţie circumscrise unor spaţii locale. Printr-un proces istoric s-a pregătit actualul tip de cultură şi civilizaţie, ale cărui caracteristici sînt : universalitatea, necesitatea şi ireversibilitatea.

<u>Universalitatea</u> : Se adresează tuturor popoarelor lumii, angajîndu-le solidar. Datorită actualului tip de cultură şi civilizaţie, pămîntul a devenit un tot unitar cu neputinţă de a se desfăşura o viaţă locală, izolată de ansamblu.

Necesitatea : nici un stat nu poate renunţa astăzi la actualul tip de cultură şi civilizaţie, decît cu preţul dispariţiei.

Ireversibilitatea : fiecare pas făcut înainte în cucerirea energiilor firii este de aşa natură încît nu vă mai permite să daţi înapoi. Bunăoară, în 1831, Faraday a descoperit fenomenul de inducţie electro-magnetică. Aţi realizat maşina de inducţie căreia Werner von Siemens i-a înlocuit magneţii de oţel cu electro-magneţi alimentaţi chiar de curentul produs. Din acel moment o uriaşă energie, extrem de elastică, v-a stat la dispoziţie. Nu mai depinde de voi renunţarea la inducţia electro-magnetică. Dispuneţi însă de modul utilizării.

Cu sau fără voia voastră sînteţi angajaţi într-o participare din ce în ce mai activă în procesele naturii, procese ce odinioară aveau loc neafectate de activitatea voastră. Astăzi nu vă mai puteţi sustrage acelei participări. Intr-o desfăşurare istorică v-aţi creat destinul de a fi prezenţi în procesele naturii, de a se obţine noul şi prin activitatea voastră conştientă.

Problema este extrem de complicată. M-am mărginit la o simplă schiţare, suficientă însă pentru a-ţi arăta cum se împleteşte idea de scop cu acţiunea conştientă.

Nu vă mai este permis arbitrarul. In mod necesar, sau vă împliniţi scopul - apariţia noului prin acţiuni conştiente - ceea ce înseamnă afirmarea vieţii, sau vă ucideţi, atît pe voi cît şi pe noi - negarea vieţii.

Afirmarea vieţii prin raprotul cauză - efect şi acţiune conştientă, generează o etică a lucrurilor care vă cere s-o

R E S P E C T A T I !

10 Chemaţi sîntem în lume prin dragoste trupească. Un joc de forţe face din mascul tată şi din femelă mamă. Beţia cărnii ascunde conflictul procreerii. Cel mai iute purtător de date paternale depăşindu-şi fraţii dă ovulului semnalul contopirii. Se conturează morula, face loc blastulei, trece în gastrulă şi alimentîndu-se din datele speciei, fiinţa nouă dăruită vieţii nu-şi poate alege părinţii.

Fără voia mea, din dorinţa altora am apărut şi port în mine date la care cu nimic n-am contribuit. Prin ele nu sînt eu.

Si tot ceea ce umanitatea îmi pune la dispoziţie nu-mi aparţine. Sînt un beneficiar. La realizarea lor cu nimic n-am contribuit.

Imi aparţine ceea ce construiesc în mine. Numai în felul acesta sînt " EU " şi se naşte dreptul de proprietate asupra mea însumi.

Astfel, nu-mi aparţin. Subordonat forţelor carbe rămîn un instrument al vieţii şi mă mişc în biologic, condiţionat de instincsele fundamentale, aducînd ofrandă la trei zei : al nutriţiei, al perpetuării şi al conservării.

In cartea vremilor stă scris : îţi aparţi în măsura în care te construieşti.

Dacă ceea ce ai construit în tine proiectezi în afara ta, te prelungeşti virtual, extinzînd dreptul de proprietate.

Fie o fărîmă de stîncă în albia unui rîu. Este a nimănui, nimeni n-o reclamă. Simţi nevoia s-o iei pentru a pune cu dalta în ea ceea ce în tine ai construit. Si în timp ce fărîma de stîncă prinde viaţă, mai departe construieşti în tine.

Prin fărîma de stîncă eşti " TU " în afară de tine.

I T I A P A R T I N E

11

Singur mă ridic pe culmi şi cobor în abisuri.
In orice moment mă nasc şi mor rămînînd totuşi acelaşi.
Sînt clipă suspendată în nemărginire.
In luptă cu forţele oarbe mă construiesc pe mine şi
dau clipei libertate
In mine existenţa se cunună cu neantul.
Prin căsnicia lor păşesc în veşnicie.

C U P R I N S

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....